# شفاء حياتك الماضية

استكشاف التعددية في حياة الروح

د روجر وولجر

المحتويات

# المقدمة

ما يجعلنا أحرارًا هو المعرفة بما كنا عليه وما أصبحنا عليه وأين كنا وأين ألقينا وإلى أين نسرع وما نتحرر منه وما هي الولادة حقًا وما هي إعادة الميلاد حقًا —فالنتينوس (غنوصي) إذا أردنا حقًا أن نعرف من نحن، فيجب أن نعرف أولاً من كنا في هذه التجربة التعليمية المتكاملة للكتاب والقرص المضغوط، أود أن أدعوك لاستكشاف مسار محدد وفعال للغاية لمعرفة الذات والحرية التي يجلبها "هذا المسار، الذي أسميه عملية الذاكرة العميقة ™، هو ممارسة طورتها على مدار العشرين عامًا الماضية من خلال مزج علاج الانحدار إلى الحياة الماضية مع تقنيات الخيال النشط للعلاج النفسي اليونغي، ولكن جذوره تعود إلى تقليد أقدم بكثير من تذكر "من كنا" وفهم "ما أصبحنا عليه" إنه يوفر مجموعة من الأدوات للتعمق في أعماق عقلك الباطن – ما نسميه الروح – لاكتشاف أين يتم تخزين ذكريات الوجود الماضي وإلقاء الضوء عليها إن التمارين والممارسات التي ستعمل من خلالها هنا بسيطة وسهلة التعلم بشكل مدهش، ولكنها يمكن أن تفتح لك وعيًا ذاتيًا جديدًا عميقًا، وتساعدك على التئام الجروح القديمة، وتظهر لك مكانك الدقيق في مخطط الكون يمكنها أن تفتح لك، باختصار، الحقيقة المتسامية للروح ما هي الحيوات الماضية؟ إذا كنت تتخيل نفسك كجهاز كمبيوتر، فيمكنك التفكير في الحيوات الماضية على أنها برامج قديمة فاسدة تتداخل مع تشغيلها مثل الملفات غير المرغوب فيها التي لا يمكنك حذفها، فإنها تعمل مرارًا وتكرارًا في أعمق تجاويف نفسك، مما يؤدي إلى استنزاف مواردها وجعلها تعمل بشكل أبطأ من أي وقت مضى، حتى نقطة الإغلاق ممارسات التأمل البسيطة التي ستتعلمها في هذا الكتاب والقرص المدمج تعمل كمسح ضوئي

للأقراص، حيث تبحث عن "برامج" الحياة الماضية المعطلة وتصلحها، لتتمكن من استعادة حاسوبك النفسي إلى أعلى مستويات الأداء حاسوب النفس نظام معقد، به العديد من البرامج التي تعمل على السطح، على مستوى ندركه، وعلى مستوى أعمق، على مستوى غير مرئي لنا (يشبه إلى حد كبير نظام تشغيل مثل MS-DOS، الذي يعتمد على كميات هائلة من الملفات والأكواد البرمجية التي لا نراها إلا عندما نضغط على الزر الخطأ) قد نسمي المستوى السطحي برنامج الشخصية، والمستوى الأعمق برنامج الروح عندما تظهر مشاكل في أدائنا اليومي، فقد تكون نتيجة أخطاء نرتكبها في تشغيلنا للبرنامج على مستوى الشخصية – خطأ المستخدم، إن صح التعبير – وهذه المشاكل سهلة الإصلاح على سبيل المثال، عندما نشعر بقلق مفرط من التأخر أو نلوم أنفسنا بإفراط على عدم الترتيب، يمكننا عادةً تعديل سلوكياتنا بفرض عادات جديدة لكن المشاكل على مستوى الروح – كالاكتئاب، والنظافة القهرية، أو الرهاب غير العقلاني من النار، والمرتفعات، والسرقة، وما إلى ذلك – التي تترسخ فيها أنماط من حيواتنا الماضية في أعماق تاريخنا النفسي، قد تُسبب ما يُعادل "خطأً فادحًا" لجهاز كمبيوتر: مشاكل جسدية وعاطفية جسيمة في حياتنا الحالية، وعواقب كرمية خطيرة على تطور الروح أعترف أنني تأخرت في استخدام الكمبيوتر، ومثلي مثل الكثير من جيلي، أفتقر إلى المهارة التي يتمتع بها أطفالي في التعامل معه آمل أن تسامحوني على تمسكّي بالتقليدية، فأنا أجد نفسي أكثر انسجامًا مع مصطلحات مثل "الروح" و"اللاوعي" من لغة الكمبيوتر – ومع استمرارنا، آمل أن تترجموا مصطلحاتي إلى لغتكم المفضلة سواء كنا نتحدث عن الترميز الجيني أو الذاكرة الخلوية، أو عن نظام تشغيل النفس أو التاريخ العميق للروح، فإن النقطة الأساسية هي نفسها: نحن جميعًا محكومون بقوى وقدرات أكبر بكثير مما نعرفه، مقدمة وأعظم هذه القوى هو ما يمكن أن نسميه ببساطة "الماضي"، وهو مجموعة نفسية هائلة من التكييف المسبق الذي نتشاركه جميعًا،

والذي تم إنشاؤه من خلال التجربة البشرية والخطأ والجنح على مدى آلاف السنين وكما قال الفيلسوف جورج سانتايانا بإيجاز، "أولئك الذين لا يستطيعون تذكر الماضي محكوم عليهم بتكراره" – ولكن عندما نتعلم التذكر، باستخدام أدوات مثل تلك التي أنت على وشك اكتشافها، نبدأ في تحرير أنفسنا من قوة الماضي رحلة المتشكك إن العمل مع الحياة الماضية بالنسبة لي هو مجرد خطوة واحدة في رحلة شخصية أكبر لقد تم توجيهي لدراسة ديانات مختلفة طوال حياتي: جذبتني الهندوسية والفيدانتا في سنوات مراهقتي، وبدأت لاحقًا في ممارسة شكل من أشكال التأمل البوذي كان تركيزي في كلية الدراسات العليا بجامعة لندن على التصوف الديني في إطار تدريبي المهني، التحقتُ بمعهد سي جي يونغ في زيورخ لأتعمق في علم نفس كارل يونغ المتعلق بالرمزية النموذجية واللاوعي الجماعي؛ ولاحقًا، درستُ مباشرةً مع الشامان والمعالجين الروحيين في أمريكا الجنوبية تعلمتُ منهم كيف يُمكن تحرير الكثير من مشاعرنا المكبوتة ومشاكلنا العميقة من خلال إعادة توازن الأجساد الدقيقة، وأن لدينا العديد من الموارد الروحية المتاحة لنا من "العوالم العليا" للأسلاف والكائنات الروحية الأخرى تتميز البرازيل، على وجه الخصوص، بعلم نفس روحي متقدم جدًا للحياة الماضية، مستوحى من الممارسة الروحانية واسعة الانتشار المعروفة باسم "الكارديسم" في السنوات الأخيرة، واصلتُ العمل في البرازيل، مُدربًا المعالجين على عملية الذاكرة العميقة، وما زلتُ على صلة وثيقة بتقاليد أومباندا والروحانية في ذلك البلد لطالما غذّتني الموسيقى والشعر – تاليس، باخ، شكسبير، ريلكه – بالإضافة إلى الصوفيين العظماء، جلال الدين الرومي، حافظ، وسنائي، رفاقي الدائمين كل هذه اللقاءات والممارسات – إلى جانب تجاربي المدهشة في الحياة الماضية – أقنعتني بوجود حقيقة للروح تنتمي إليها جميع الظواهر الصوفية لا يمكن إثباتها بالعلم، لأنها ليست حقيقة مادية؛ إنها حقيقة روحية، لا يمكن الوصول إليها إلا من خلال التمارين الروحية والنفسية، مثل تذكر الحياة الماضية، التي تفتح

أبواب الروح بصفتي معالجًا ومعلمًا عمل مع الانحدار إلى الحياة الماضية لأكثر من ربع قرن، سُئلت مرارًا وتكرارًا، "لماذا نهتم بالحياة الماضية؟ أليس لدينا ما يكفي للقلق بشأنه في هذه الحياة؟" مقدمة o أحيانًا ألعب دور المتحاور فأجيب: "في الواقع، لماذا نهتم بالماضي على الإطلاق؟ لماذا نضيع الكثير من المال على العلاج الذي يركز على الطفولة؟ بالتأكيد نحن بالغون الآن؟" "لكن هذا مختلف،" قد يقول السائل "لقد حدثت لي أشياء سيئة حقًا في طفولتي وتؤثر علي اليوم" ثم ألعب دور المحامي الشيطاني: "هل يمكنك إثبات أنها حدثت بالفعل؟" "لا، لا أستطيع إثبات ذلك"، يقول سائلي، "لكنني أتذكرها بوضوح في الواقع، أودّ نسيانها" أتعامل مع أسئلة كهذه بجدية بالغة، لأنني عندما بدأتُ أهتم بدراسة استرجاع الحياة الماضية، طرحتُ نفس الأسئلة على نفسي – لدرجة أن أول كتاب لي عن هذا الموضوع، "حيوات أخرى، ذوات أخرى"، كان عنوانه الفرعي في الأصل "متشكك يكتشف حيوات سابقة" سأبذل قصارى جهدي لمعالجتها في الفصول التالية لكن يجب أن أؤكد أنه بالنسبة لي – كما هو الحال بالنسبة للكثيرين غيري – ليس "الدليل" هو ما يُقنع، بل التجربة الشخصية التجربة التي أقنعتني حدثت قبل نحو خمسة وثلاثين عامًا كنتُ مستلقيًا على الأريكة عندما بدأت الصور تتشكل، في البداية بشكل خافت، ثم بوضوح شديد، ووجدتُ نفسي في فرنسا في القرن الثالث عشر، في خضم الحرب المقدسة التي ستُسمى لاحقًا الحملة الصليبية الألبيجينية رأيتُ أهوال مذبحةٍ لا تُوصف في مدينةٍ مُسوّرة، حيثُ ذُبح وأُحرق عددٌ لا يُحصى من الأبرياء، الذين اعتبرتهم الكنيسة زنادقة والأسوأ من ذلك، أنني رأيتُ في شخصية جنديٍّ مرتزقٍ فظّ، | كان يُنفّذ المذبحة بنفسي عشتُ مُحاولة انتحارٍ مؤلمة – قفزةً من هاويةٍ تركتني في عذابٍ شديد، بأطرافٍ مُحطّمة رأيتُ موتي المُرعب بالنار إعادةً في هوليوود؟ لم يُضاهيها أيّ فيلمٍ شاهدته براق؟ على الإطلاق من الانتقادات الشائعة والمبتذلة أن انحدارات الحياة الماضية تُظهر دائمًا أميراتٍ مصريات، أو غُزاة، أو زوجات هنري السابع – هوياتٍ

مرموقةٍ تُضاف إلى سيرةٍ ذاتيةٍ للعصر الجديد – لكن تجربتي حملت الكثير من العار والعنف لدرجة أن [بالكاد استطعتُ التحدث عنها أردتُ التبرؤ منها، لا التباهي بها كيف يُمكن أن تكون هذه الذكرى لي؟ إذا كانت هذه "حياةً ماضية"، شعرتُ، فسيكون من الأفضل لي الابتعاد عن الموضوع ومع ذلك، عندما استعدت قصة جندي كاملة وتأملت فيها أكثر فأكثر (وتأكدت من الحقائق في زيارة إلى مدينة بيزييه الواقعة على قمة التل في فرنسا، حيث قُتل ما يصل إلى ألف شخص في عام )، توصلت إلى رؤية كيف أوضحت القصة أشياء كثيرة في حياتي: مخاوفي الفطرية من النار والمرتفعات، والشعور بالذنب الذي لا يمكن التخلص منه أبدًا، والاشمئزاز العميق من معظم الأديان المنظمة والعسكرية، والصور المجزأة للتعذيب والقتل، التي شوهدت في الأحلام والتأملات على مر السنين، والتي لم يلمسها أي قدر من العلاج النفسي حقًا في ضوء هذه الذكريات – وأخرى لا تقل وضوحًا – تخليت ببطء عن تحيزاتي وتقبلت، مثل هاملت بعد رؤية شبح والده، أن هناك أشياء في السماء والأرض أكثر مما نحلم به في فلسفتنا ومنذ ذلك الحين، ساعدت أو شاهدت حرفيًا آلاف الأشخاص يمرون بتجارب مماثلة – رحلات تغير الحياة إلى الذاكرة النفسية التي تساعد في إلقاء الضوء على – وشفاء – صدمات الحاضر رحلات التحول لا نهاية لا بداية لا يوجد سوى شغف الحياة اللامتناهي – فيديريكو فيليني المتشككون أو المؤمنون، أولئك الذين يخضعون لعملية الذاكرة العميقة يتأثرون دائمًا تقريبًا تحكي الحيوات التي يتذكرونها مجموعة واسعة من القصص، وهم ليسوا جميعًا أميرات مصريات؛ إنهم أشخاص حقيقيون، لا يمكن التعرف على الكثير منهم في كتب التاريخ إنهم سكان أصليون يواجهون الغزو أو الافتراس أو الهجرة إنهم رؤساء دول يتلاعبون بالدول العظيمة "إنهم أمراء إقطاعيون وطغاة إبادة جماعية؛ أباطرة، وتجار سلطة، وباباوات؛ عمال، وعبيد، وأسياد عبيد إنهم أمهات يموتن أثناء الولادة، وأطفال فقدوا أو استعبدوا أو قُدموا للآلهة إنهم ضحايا لكل نوع من الكوارث، وناجون من كل

نـوع مـن أنـواع القمـع، سـواء كـان سياسـيًا أو دينيًـا أو جنسـيًا إنهـم أبطـال وجبنـاء وقديسـون؛ محـررون ومحسـنون وشـهداء؛ الكاهنـات المـاكرات، والشـامان المـاكرون، والمعلمـون الفاشـلون، والمصـلحون المخلصـون "هـم مثيـرو الشـغب وأتبـاع المعسكر، والأكـــاديميون المكتئبـــون والجراحـــون الســـكارى، والشـــعراء الصـــغار والحرفيـــون المتوسـطون، والقضـاة المتزمتـون والقتلـة المحترفون والقائمـة لا حصـر لهـا، كمـا هـي الحياة البشرية ولكن في كل جلسة، ومهما كانت الحياة الماضية حزينة أو عنيفة، أو غيـر مكتملـة أو غيـر معتـرف بهـا – مهمـا كانـت محبطـة أو مهدرة أو قاتمـة – فـإن المتذكر يجد نفسه في النهاية يطفو من جسد الحياة الماضية ويعرف أن تلك الحياة قد انتهت، وأن تلك المشاكل والجروح يمكن تركها وراءه لديه أو لديها فرصـة لإجراء مراجعـة واعيـة للحيـاة؛ للتعرف علـى الأنمـاط وإطلاقهـا المقدمـة و) (أو البـرامج، إذا شئت) التي قد لا تزال تتكرر في الوقت الحاضر؛ للمسامحة أو طلب المغفرة؛ وفوق كل شـيء، البحث عن أحباء أو معلمين مفقودين في عالم الروح، حيث تجد الروح المتألمة الشفاء والحكمة والسلام في إرشادي للعديد من الناس عبر مرتفعات وأعماق العديد من الحيوات، ومتابعتهم فـي العبور العظيم إلـى عوالم ما بعد الموت، فكرت بعمـق بطبيعـة الحـال فيمـا يحـدث فـي هـذه الـرحلات الرائعـة إلـى فضـاءات رؤيويـة اسـتثنائية – وقـد وصـلت إلـى التسـاؤل عـن جميـع افتراضـاتي حـول ماهيـة الـذاكرة والخيـال حقًا علـى الـرغم مـن تـدريبي علـى التقليـد اليونغي، الـذي يقـدر الخيـال كلغـة الـروح، إلا أننـي لـم أعـد أشـعر بـأن الصـور التـي نواجههـا فـي هـذه الانحـدارات مجـرد صـور (أو حتـى صـور نموذجيـة)، ولـم يعـد مـن المفيـد لـي تفسيرها علـى أنهـا تحـدث فـي حالـة وعـي متغيـرة الكثيـر مـن الـرؤى شـديدة الوضـوح، ولهـا تـأثيرات تحويليـة علـى المتـذكرين، لدرجـة أنهـا تبـدو وكأنهـا تتحـدث عـن حقـائق أخـرى أعظـم مـن واقعنـا تدريجيًا، أدركتُ أنني عندما أرافق عملائـي وطلابـي بتعاطف إلى عوالمهم الداخليـة، متتبعًا "خيالهم" أو "ذكرياتهم" – في رحلاتهم الروحيـة المذهلـة، فإنني في الواقـع أنتقل

معهم إلى عالم آخر: عالم يُسمى في العديد من الثقافات "العالم الدقيق"، عالم الخيال، عالم حقيقي في ذاته معًا، نقوم أنا وهم بما يُطلق عليه الشامان اسم "الرحلة"، مستخدمين شكلًا متطورًا للغاية من الوعي الخيالي – قدرة رؤيوية وثيقة الصلة بالحاسة الحدسية التي يمتلكها علماء النفس والصوفيون لقد وجدتُ، ببساطة، أنه بمجرد أن نُنمّي هذا الشكل القوي من الوعي، يُمكننا أن نُسافر بأنفسنا بين الحقائق، ونواجه مباشرةً عوالم تتجاوز العالم المادي، حيث نصل بدقة إلى مصدر الشفاء الكوني، ألا وهو الروح هل هو مجرد خيال؟ ثقافتنا معتادة على رفض أي شيء لا يتوافق مع الواقع المُتفق عليه بقولها: "إنه مجرد خيال"، وهو ما يُشبه قول: "لقد ابتكرته" عندما يرى شخص ما شبحًا، يرفض الناس ذلك باعتباره هلوسة؛ عندما يرى الأطفال أشياء في الليل، يقول الآباء، "أنت تتخيل أشياء؛ اذهب إلى النوم" من هذا المنظور، الخيال شيء خادع، شيء أقل من حقيقي ومع ذلك، فإن ملايين الأشخاص الذين يصلون كل يوم لكائنات غير مادية، من يسوع إلى محمد إلى لاكشمي، يفعلون ذلك باستخدام "خيالهم" –قدرتهم على = مقدمة الاحتفاظ بصور الآلهة في أذهانهم فهل كل شخص متدين يهلوس إذن؟ هل نقول إن إشعياء وحزقيال والقديسة تريزا وويليام بليك وكارل يونغ كانوا أفرادًا مخدوعين "صنعوا" رؤاهم وفلسفاتهم؟ "إن استخدام الخيال بمثل هذا المعنى المهين والمختزل هو تدنيس (حرفيًا، "إزالة المقدس") لمعناه الخيال الرؤيوي هو أقوى قدرة روحية لدينا؛ القدرة على التصور هي القدرة التي تُمكّننا من إضفاء شكل روحي على واقعنا الداخلي والخارجي، سواءً أكان ذلك خيرًا أم شرًا في العصور الوسطى، ميّز السكولاستيون بين نوعين من التفكير: العقلانية (أو "العقل") والعقلانية (أو "العقل")، حيث يُنظر إليهما على أنهما ينتميان إلى العقل الأدنى، أو العقلانية؛ بينما ينتمي العقلانية (أو "الحدس" أو "العقل" أو "العقل" الحديث) إلى العقل الأعلى الذي يستنبط الحقيقة الكونية وباعتباره شكلًا من أشكال الوعي الروحي أو الرؤيوي، فهو مصدر كل إبداع

ووعي باطني، وما يُسمى أحيانًا "الغنوصية" أو المعرفة الخالصةلطالما زعم الحكيم البريطاني الراحل والمتصوف السير جورج تريفليان، الذي حظيت بمعرفته، أن هذين النوعين من التفكير يتوافقان مع جانبي الدماغ، حيث يتحكم الأيسر بالوظائف العقلية، بينما يعمل الأيمن كقناة للمعرفة الحدسية الصوفية – قناة مباشرة، كما كان يقول، إلى الإلهي عندما أتحدث عن الخيال هنا، فهذا ما أعنيه: ليس خيالًا مُختلقًا، بل القدرة الرؤيوية الكامنة فينا جميعًا هذه القدرة هي لغة الروح وبوابتها، تتجاوز الزمان والمكان لتتيح لنا الوصول إلى حقائق أبدية لا يدركها إلا القليل لعقولنا المفكرة لطالما كانت متاحة لأصحاب الرؤى والصوفية وأصحاب الكاريزماتية – واعتبروها ملكة مقدسة – لكنها تبقى كامنة لدى الكثيرين حتى تستيقظ في الفصول التالية وفي التمارين على القرص المدمج، ستجدون طرقًا لإيقاظ القدرة الرؤيوية في داخلكم واستخدامها لخوض رحلة شفاء خاصة بكم في أعماق أرواحكم هدفي هو دعوتك وتمكينك من القيام باستكشافك الخاص، ومن ما تجده، استخلاص استنتاجاتك الخاصة لا يمكنني أن أقدم لك دليلاً إيجابيًا؛ ما يمكنني أن أقدمه لك صرح به الروائي صاحب الرؤية هيرمان هيسه (الذي كان صديقًا ليونغ) بشكل جميل: لا يوجد إلا بداخلك ذلك الواقع الذي تتوق إليه لا يمكنني أن أعطيك شيئًا ليس له وجود بالفعل بداخلك لا يمكنني أن أفتح لك معرضًا للصور سوى روحك

## القصة وراء القصة

أولئك الذين لا يستطيعون تذكر الماضي محكوم عليهم بتكراره — جورج سانتايانا عندما لا ينجح العلاج يمكن إرجاع العديد من المشكلات التي نأخذها إلى معالجينا بسهولة إلى الطفولة – أحداث مثل الخسائر والإساءة والمأساة وما إلى ذلك – ولكن هناك العديد من المشكلات التي يبدو أن سنوات العلاج لم تتطرق إليها أبدًا

يصل العديد من عملائـي بمشاعر حزن عميقة أو رهاب لا يمكن تفسيره تمامًا – خوف من الغرق في قارب عندما لم يسبق لهم الذهاب إلى البحر، على سبيل المثال – والتـي لا يـتم تفسـيرها تمامًـا مـن حيـث تجربـة حيـاتهم الحاليـة مـرارًا وتكـرارًا، سيلاحظون أنهم شعروا بهذا الشعور أو ذاك منذ أن كانوا قادرين على التذكر، أو أنهم كانوا دائمًا لديهم تخيلات حول بلدان معينة، أو أفكار حول طرق معينة غير سارة للموت، أو قناعات قوية بأنهم كانوا نوعًا مختلفًا من البشر في عصر آخر لا يمكن رفض مثل هذه الأفكار بأي حال من الأحوال في الواقع، فإن العديد من الحالات المتراكمة لتذكر الحياة الماضية من كل من العلاج والبحث تشكل قضية لا تقبل الجدل تقريبًا للتخلص من العقيدة العلمية (لأنها عقيدة) للصفحة البيضاء – فكرة أن العقل "صفحة فارغة" عند الولادة يتضح تدريجيًا لدى المزيد والمزيد من الباحثين غير المتحيزين والقراء العاديين أن معظم مشاكلنا تنبع من مشاكل وُلِدنا بها، وأن للروح تاريخها الخاص من هذا المنظور، يُعد "علاج الحياة الماضية"، كما يُطلق عليه منذ سنوات، علم نفس عميقًا، علم نفس للروح والمحن العميقة التي ترثها من تاريخ البشرية الأوسع وكما كتب الفيلسوف الفرنسي العظيم ميشيل دي مونتين في مقالاته: "يحمل كل إنسان بصمة الحالة الإنسانية بأكملها" لذا، عندما لا يُجدي العلاج التقليدي نفعًا، بتركيزه على تجاربنا في هذه الحياة، فقد يكون السبب بسيطًا: يبحث المعالج عن الصدمة، الحدث الذي تسبب في الاضطراب النفسي، في المكان الخطأ ويندي: قلق الأم "ما كان ينبغي لي أن أتركهم وحدهم أبدًا!" إحدى عميلاتي – وهي أم سأسميها ويندي – كانت تُعاني من نوبات قلق شديدة في كل مرة ترى فيها أطفالها يذهبون إلى المدرسة أو حتى يلعبون مع أطفال آخرين بعيدًا عن المنزل لم تستطع تحمل ابتعادهم عنها طويلًا، حتى لو ذهبوا إلى أماكن مثل المخيم الصيفي كانت تعلم أن هذا ظلم، وبذلت قصارى جهدها للتغلب على مخاوفها ولكن مع تقدم أطفالها في السن، ظلت المخاوف غير المنطقية قائمة كانت دائمًا قلقة

عليهم وتتصل بهم باستمرار، حتى عندما أصبحوا بالغين ولديهم عائلاتهم الخاصة جاءت لرؤيتي بعد أن أحضرت صديقة أطفالها الصغار للزيارة، لأن نوبات الهلع عادت بقوة – الآن فقط أصبح أطفال شخص آخر يثيرون مشاعر الرعب العميقة لدى ويندي جربت ويندي العديد من العلاجات على مر السنين، لكن قلقها لم يختف أبدًا وبطبيعة الحال، استكشفت طفولتها، لكن كل ما توصلت إليه هو ذكرى مرعبة عن والدتها التي وضعتها في حافلة المدرسة عندما كانت في السادسة من عمرها تقريبًا لم يحدث شيء حينها لتفسير الخوف؛ بدا الأمر ببساطة أنها كفتاة صغيرة، كانت مرعوبة من مغادرة منزلها ووالدتها عندما تعمقنا في جلسة استرجاع، وجدنا أن ويندي كانت في حياة سابقة صبيًا أمريكيًا أصليًا في استعادتها للقصة، ذهب الصبي للصيد مع والده في سن العاشرة أو الحادية عشرة، في وقتٍ كانت فيه القبيلة تُطرد من أرضها على يد الرجال البيض، وعاد إلى المنزل ليجد مخيم العائلة على ضفة النهر يتعرض للهجوم خرج من الغابة، فرأى والدته وشقيقه وشقيقته الأصغر يُغتصبان ويُقتلان أمام عينيه اندفع هو ووالده لصد المهاجمين بالسكاكين والأقواس والسهام، فألقى الصبي بنفسه عليهم بشجاعة، لكن الرجال البيض ببنادقهم القوية أطلقوا النار عليهم بلغت ذروة الاسترجاع عندما مات الصبي، وهو يشعر بمسؤولية فظيعة عن موت عائلته، مع أنه ووالده كانا في الواقع عاجزين كانت فكرته الأخيرة: "ما كان ينبغي لي أن أتركهم وشأنهم أبدًا" بمجرد ظهور هذه القصة في وعي ويندي، كان من الواضح أن مخاوف طفولتها وقلقها بشأن عائلتها كانا مرتبطين دائمًا دون وعي بالصبي الأمريكي الأصلي من الماضي وحتى جلستنا، كانت لا تزال تخشى أن يتكرر هذا الرعب بطريقة ما مجرد معرفة أن تلك الحياة كانت شريطًا قديمًا يُعزف في خلفية وعيها كان كافيًا لمساعدتها على محوه والتخلص من قدر كبير من خوفها يتطلب الأمر أحيانًا مزيدًا من العمل لكسر عادات الخوف العميقة – ولكن

الآن، على الأقل، يمكن لويندي أن تقول لنفسها بصدق، "عائلتي بأمان اليوم إنها مجرد قصة قديمة يمكنني تركها تذهب"

البحث عن القصة وراء القصة

نحن نعلم أن العديد من الناس يحملون أنماطًا من الخوف والشعور بالذنب والقلق الوسواسي مثل ويندي سريريًا، تُسمى هذه الأنماط "الرهاب" أو "اضطرابات القلق"، ومع ذلك نادرًا ما يمكن للأدبيات النفسية تحديد كيفية ظهورها الأمر الأكثر حيرة بشأن مثل هذه المشاعر هو ببساطة أنها غير عقلانية؛ محتواها لا معنى له في حد ذاته، وليس هناك ما يربط الخوف بتجربة حياتنا الفعلية قد يكون لدى الرجل الذي لم يُطعن أو يُجرح بشدة خوف عميق من السكاكين؛ قد يكون لدى المرأة التي لم تُصب بحروق خطيرة خوف شديد من النار لا يبدو أن البحث في الطفولة عن تفسيرات لهذه المخاوف يزيلها غالبًا، كما في حالة ويندي، تكون المشكلة موجودة بالفعل في الطفولة، مكتملة التكوين من منظور علاج الحياة الماضية، لا شيء من هذا مفاجئ: الأشياء التي نخشاها – النار، الغرق، البنادق، الانفجارات، الحيوانات المتوحشة، الأماكن المغلقة، الحشود، رحلات الطائرات – ليست صدمات طفولة على الإطلاق، ولكنها مخاوف موروثة نفسياً، وبقايا من حيوات سابقة لا تزال محمولة بعمق في النظام النفسي الذي نسميه اللاوعي أو الروح الأهوال التي نخشاها أكثر من غيرها حدثت بالفعل لشخص آخر، لكن هذا "الشخص الآخر" لا يزال فينا اليوم، ذكرى مطبوعة من حياة انتهت، حتى لو كانت شخصية الحياة الماضية لا تعرف ذلك القصة وراء القصة عندما ندرك أن الخوف غير العقلاني قد يأتي من تجربة حياة أخرى، فيمكننا البحث عما أسميه "القصة وراء القصة" – الشريط القديم، مثل شريط ويندي، الذي يُعرض في خلفية الوعي يمكن أن يساعدنا أحد مفاهيم فرويد في هذا الصدد: مفهوم إكراه التكرار، الذي عرّفه بأنه رغبة لا يمكن السيطرة

عليها لإعادة تشغيل السلوكيات أو القصص القديمة التي لم نعد ندركها عندما نوسع هذه النظرية إلى ما هو أبعد من حياة واحدة، يمكننا أن نرى بسرعة أن السلوك العصابي للشخص، على الرغم من أنه غير عقلاني في الوقت الحاضر، قد يكون له معنى مثالي في سياق قصة من حياة سابقة ربما تكون المرأة التي تعاني من الخوف من النار قد أُحرقت على المحك؛ ربما يكون الرجل المرعوب من الحشود قد دهس في أعمال شغب؛ وقد يتذكر الطفل الخائف من الأصوات العالية موته في ساحة معركة؛ وقد يكون البالغ الخائف من الطيران قد أُسقط في حياة سابقة كطيار مقاتل وقد سُجلت كل واحدة من هذه القصص في العديد من الاختلافات في سجلات الانحدار إلى الحياة الماضية إنها تُظهر لنا أن كل شكوى – مهما بدت غير منطقية عند عزلها كأعراض – يمكن أن تكون دليلاً على قصة مدفونة، وهي طريقة الروح للكشف عن أعمق آلامها شيريل: الخوف من الجمهور بقايا حياة رومانية من القلق الشائع جدًا الخوف من التحدث أو الظهور أمام الكثير من الناس يمكن أن تلعب هذه الحالة المنهكة دورًا حتى في المجموعات الصغيرة، كما كان الحال مع طالبتي شيريل، وهي معالجة نفسية محترفة شابة حضرت إحدى ورش العمل لدينا حول عملية الذاكرة العميقة كانت شيريل معالجة ماهرة للغاية، لكنها كانت تعاني دائمًا من نوبات هلع شديدة عندما يتعلق الأمر بالتحدث أمام الجمهور حتى اليوم الثالث من الورشة، نجحت في تجنب هذا القلق عن طريق دفن أنفها عمدًا في دفتر ملاحظاتها والتحدث بأقل قدر ممكن ومع ذلك، كان موضوع ذلك الصباح هو الخوف، وعندما تحول الحديث إلى الرعب في المواقف الجماعية، وجدت نفسها تعاني من نوبة قلق بمجرد ذكر الموضوع أدركت أنها بحاجة إلى التحدث عما كان يحدث لها، وأخيرًا تغلبت على خوفها بما يكفي للتحدث، وإن كان قلبها ينبض بشدة، وراحتي يديها تتعرقان، وبطنها في عقدة إن النص التالي نموذجي لكيفية استكشاف "القصة وراء القصة" – في هذه الحالة، القصة وراء قصة من طفولة شيريل ® شفاء حياتك

الماضية شيريل من الصعب جدًا بالنسبة لي أن أقول هذا أمام المجموعة، لكن كان لديّ ومضات قوية منذ لحظة رأيت نفسي في حفلة عيد الميلاد بهذا الفستان الأبيض عندما كنت طفلة صغيرة كانت جميع أفراد الأسرة في الغرفة لا يمكنني الدخول أنا مرعوبة إنهم جميعًا يحدقون بي وكتفي يؤلمني حقًا روجر أغمض عينيك وعودي إلى سن الرابعة بفستانك الأبيض الصغير على وشك دخول الغرفة شيريل (ترتجف، دامعة) | لا أستطيع لا يمكنني الدخول إنهم جميعًا ينظرون إليّ أكره هذا الفستان الأبيض لماذا يريدونني أن أرتديه؟ أنا مرعوبة سيحدث شيء فظيع (تبكي بعمق) روجر (يساعدها بلطف على التركيز على الصورة) تقدم للأمام إلى الغرفة مر بها لا يمكن أن يؤذيك اليوم شيريل أنا متجمد تمامًا أنا في الغرفة وهم جميعًا يقولون، "يا له من فستان جميل كم هو جميل" لا يمكنني النظر إليهم أشعر بالخجل والرعب الشديد روجر ماذا يحدث؟ شيريل لا شيء أشعر بتحسن بطريقة ما الأمر لا يتعلق بهم كان ذلك الباب، الفستان روجر عد مرة أخرى إلى أكثر اللحظات رعبًا، قبل أن تمر من الباب مباشرة هذا صحيح ابقَ مع الخوف تنفس فيه دع أسوأ صورة لشيء فظيع تطفو على السطح عند العد إلى ثلاثة واحد، اثنان، ثلاثة! شيريل (تكاد تصرخ) أوه، ساعدني، إنه حشد ضخم إنهم يصرخون عليّ من الأعلى أنا امرأة ناضجة ترتدي فستانًا أبيض إنها روما سيقتلوننا آه! أسد! ذراعي! لم أعد هناك أنا فوق كل ذلك أنظر إلى الأسفل (أمسكت بذراعها وانحنت من الألم تبكي، ثم يبدأ الألم في التراجع وتشعر بالراحة بعد دقائق عديدة من البكاء، أصبحت أخيرًا قادرة على الكلام) رأيت نفسي كمسيحية مبكرة كانت تلك ساحة رومانية لا عجب أنني أكره الفساتين البيضاء والمجموعات الصاخبة "الحمد لله أن هذا انتهى" في أعمق طبقة من خوف شيريل، ربط عقلها اللاواعي التعرض العلني بموت مهين بالنظر إلى الوراء، يمكننا أن نرى أنه كان هناك العديد من "المحفزات" هنا بالنسبة لها كان أحدها هو وجودها أمام مجموعة – مجموعة التدريب، وقبل ذلك، عائلتها كانت تلك هي الطبقة الأولى من

القصة "كان المحفز الثاني هو الناس الذين ينظرون إليها من أعلى، لأنه في الساحات الرومانية، كما نعلم، كان الحشد ينظر إلى أسفل على المشهد المروع "كان المحفز الثالث هو الفستان الأبيض القصة وراء القصة ما يلفت الانتباه هنا هو أن رعب شيريل بدا في البداية وكأنه ينشأ، كما تتنبأ العلاجات التقليدية، من حدث في مرحلة الطفولة ومع ذلك فإن تذكر طفولتها لم يكشف عن سبب الخوف غير العقلاني؛ لقد قدم فقط مثالًا مبكرًا لكيفية إثارة الخوف من الواضح أن خوف شيريل من المجموعات جاء معها عند الولادة، وظل كامنًا حتى أثارته مواقف معينة، مثل حفلة عيد الميلاد تعمل العديد من مخاوفنا بهذه الطريقة ولكن هناك دائمًا قصة أعمق تكشف سبب رد فعل الروح المنهك، وعندما نعيد إحياء القصة، فإننا نزيل شحنتها العاطفية، مثل شظية نفسية راسخة كانت دائمًا حساسة عند لمس المنطقة المحيطة بها كان هناك عنصر مهم آخر في تجربة انحدار شيريل: ألم الكتف الشديد، والذي اختفى بالفعل سيتم مناقشة مثل هذه الآلام، التي تحدث في العديد من الانحدارات، بمزيد من التفصيل في الفصل السادس بيتر: أمنية موت مراهق "لن أعيش طويلًا" لا تحتاج جميع رحلات الانحدار إلى إزالة طبقة من صدمة الطفولة، وليست كل قصصنا تدور حول الخوف قد تكمن بعض المشاكل كامنة خلال الطفولة، فقط لتظهر في مرحلة المراهقة أو في وقت لاحق من الحياة المثال الأخير على "قصة وراء القصة" هو مراهق غاضب ومضطرب سأطلق عليه اسم بيتر في سن السابعة عشرة تقريبًا، أصبح بيتر متمردًا جدًا تجاه والديه ومعلميه وأي شخص من حوله تقريبًا قد نسميها مراهقًا مألوفًا "يتصرف بشكل سيء" دخل في مشاجرات في الحانات، وشرب كثيرًا، وعندما تمكن من الحصول على سيارة، قاد بسرعة كبيرة في الواقع، تعرض لحادثي دراجة نارية سيئين "بالنسبة للمراقبين، بدا الأمر كما لو كان يحاول قتل نفسه ربما كان سينكر ذلك؛ لم يكن واعيًا على الإطلاق ولكن عندما بحثنا عن القصة وراء القصة، اكتشفنا أنه كان يعيش لا شعوريًا قصة قُتل فيها

بالفعل وجد نفسه في حياة سابقة كمجند عسكري خام، تم إجباره على الخدمة في الجيش البريطاني لقد تعرض للوحشية، واللواط من قبل رؤسائه، واستخدامه كوقود للمدافع في معركة مروعة في مكان ما في أوروبا في حالة انحدار، رأى بيتر نفسه جنديًا شابًا، ينزف حتى الموت من جروح بالغة، متروكًا ليموت في ميدان الموتى "هذا ليس عدلاً"، تأوه، "لماذا حدث لي هذا؟ لم أعش قط كان بإمكاني الزواج وإنجاب بعض الأطفال وإدارة متجري الصغير في مكان ما أكرههم، الأوغاد! حروبهم الغبية التي لا معنى لها إنهم يستغلوننا فقط لا يكترثون لأي شيء سوى مجدهم منافقون قذرون! كل هذا الهراء حول القيام بذلك من أجل "الوطن" إنها كلها كذبة كبيرة!" لم يستطع التخلي عن كراهيته وخيبة أمله من كل ما مثلته الحرب، وخاصة القادة اختلطت هذه الأفكار المليئة بالاستياء بشدة مع كل الرعب والعنف الذي حمله، سواء في نفسه أو من كل الفوضى التي أحاطت به وهو يموت في يأسه، أخذ الجندي المحتضر معه الفكرة المدمرة بأن "العالم خطير ولن أعيش طويلاً" لم تظهر هذه القصة إلا عندما أصبح بيتر مراهقًا لمجرد أنها كانت تتعلق بالمراهقة في حياته الماضية التي كان يعيشها، كان قد توفي في سن السابعة عشرة تقريبًا كل ما كان يفعله من "تمثيل" أعمى في الحاضر كان نتيجة مباشرة لهذه القصة المؤلمة غير المكتملة عن حياته الماضية، والتي تكررت في مذكراتي مرارًا وتكرارًا بتنويعات عديدة لكن استحضار "القصة وراء القصة" إلى الوعي كان مصدر ارتياح كبير لبيتريمكنه الآن أن يرى ما الذي كان يدفعه وكيف كان يعيش في غضب ويأس غير عقلاني – ولكن يمكن تفسيره– من أن حياته على وشك الانتهاء سرعان ما تخلى عن جميع سلوكياته المدمرة للذات وواصل توجيه طاقاته المراهقة القوية إلى ممارسة الرياضة والالتحاق بالجامعة – وكلاهما حقق نجاحًا كبيرًا القصة وراء القصة SEGRE كيف نتذكر الحيوات الماضية يوجد لكل رجل مشهد واحد، ومغامرة واحدة، وصورة واحدة، وهي صورة حياته السرية، لأن الحكمة تتحدث أولاً في الصور، وهذه الصورة

الواحدة، إذا فكر فيها طوال حياته، ستقود روحه، المتحررة من الظروف غير ذات المعنى ومد وجزر العالم، إلى ذلك المنزل البعيد، حيث تنتظر الآلهة الخالدة كل من أصبحت أرواحهم بسيطة مثل اللهب، وأصبحت أجسادهم هادئة مثل مصباح العقيق —دبليو بي ييتس، الميتافيزيقيا ولغة الروح يُمكن للعلم أن يُساعدنا على فهم أسرار الكون المادي العميقة، ولكن إذا أردنا حقًا فهم أسرار الذاكرة والخيال والتجربة الرؤيوية – بما في ذلك ذاكرة الحياة الماضية – فسيتعين علينا تجاوز التفكير العلمي التقليدي ومن المثير للاهتمام أن الكلمة اليونانية التي تعني "ما وراء" هي ميتا جميعنا على دراية بعنوان كتاب أرسطو "ميتافيزيقيا"، وهو الكتاب الذي ألّفه الفيلسوف اليوناني العظيم بعد الفيزياء ليتجاوز دراسة العالم المادي البحت لذا، عندما نتحدث عن ذكريات الحياة الماضية، علينا أن ندرك أنها ليست مجرد انبعاثات من العالم المادي، بل إنها مستمدة من حقائق أسمى أو أدق عندما يقول الشاعر وردزورث "إننا نأتي من الله، الذي هو موطننا، كسحب من المجد"، فإن لغته الشعرية اللافتة تُذكرنا بأن وعي الطفل حديث الولادة هو وعي مُنير، يحمل بصمة هذه الحقيقة الدقيقة، حقيقة الروح نجد الفكرة نفسها في تقاليد مثل علم التنجيم، الذي يدّعي أنه عندما يولد طفل (أو يُحمل به، في علم التنجيم الصيني)، تكون أجندات الروح قد طبعت بالفعل لا علاقة لهذا بعلم وظائف الأعضاء أو علم الوراثة إنه طبع أنماط مُحددة نفسياً قادمة من مستوى أعلى من الواقع، وهو التردد الاهتزازي غير المادي (لاستعارة استعارة من العلم) الذي ينتمي إلى العقل الأعلى أقر أرسطو صراحةً، مُقتدياً بمعلمه العظيم أفلاطون، بوجود مستوى آخر يجب دراسته، مستوى يتجاوز، وفوق، وأعلى من المادي لاحظ أن جميع هذه الاستعارات لها دلالات مكانية إنهم يقترحون نوعًا مختلفًا من الفضاء: الفضاء النفسي، أي الواقع الروحي ولكن للوصول إلى الحقائق العليا – وعقولنا العليا – لا نحتاج إلى صعود سلم أو إجراء جراحة دماغية؛ بدلاً من ذلك، نحتاج إلى تغيير حالة وعينا فالحقيقة البسيطة هي أنه بتوجيه وعينا إلى

الداخل بطريقة هادئة وتأملية، نحو العالم النفسي الواسع لصورة الحلم والذاكرة والرؤية التي يحملها كل منا، سنكون قادرين على مواجهة هذه الحقائق الأخرى "يذكرنا علم النفس المتجاوز للشخصية أيضًا أنه للحديث عن الواقع المتسامي الذي ينتقل من خلاله إلينا الوعي الأعلى وذكريات الحياة الماضية، علينا التمييز بين مستويات مختلفة من الشخصية بعبارة أخرى، سنحتاج إلى التحدث ليس فقط عن الذات اليومية العادية، ولكن عن الذات العليا أيضًا وهناك الكثير من السوابق لهذا في التقاليد المقدسة والأدب الباطني من منظور الحياة الأرضية، من الشائع الإشارة إلى الذات التي تتعامل مع الواقع اليومي باسم الأنا أو شخصية الأنا تتطور هذه الأنا من الطفولة إلى البلوغ لتصبح ذاتنا السيرة الذاتية أفكارها ومشاعرها وذكرياتها وإدراكاتها هي موضوع علم النفس التقليدي، دراسة ما نسميه شخصيتنا ولكن للحديث عن الأبعاد التي تتجاوز العالم المادي – من لقاءات مع الحالات التي يختبر فيها الناس نشوة صوفية ووعي كوني ورحلات شامانية إلى عوالم أخرى – يقترح علم النفس المتجاوز للشخصية بحق وجود وعي ذاتي واعي، ذات أعظم أو أعلى فتح "العين السماوية" عندما يتغير وعينا أو يتوسع من خلال تنمية حالات التأمل أو الرؤية أو الغيبوبة، فإننا نكون على اتصال أكبر بكثير بهذه الذات الأعظم شفاء حياتك الماضية ووعيها الأعلى والأكثر وضوحًا إذا تجاوزنا التصورات المادية أحادية البعد لشخصيات الأنا الدنيوية لدينا، فسنكون قادرين على أن ندرك حقائق تتجاوز الواقع المادي بكثير؛ نتعلم أن نرى بطريقة أطلق عليها القدماء اسم " sub specie aeternitatis"، والتي تعني "من عين أو منظور الأبدية" في كتابات البوذية المبكرة، نجد خطبة يقول فيها بوذا شيئًا مشابهًا جدًا: "مع نقاء العين السماوية وتجاوز مدى الرؤية البشرية، رأيت كيف تختفي الكائنات وتعود إلى الوجود رأيت عاليًا ومنخفضًا، لامعًا وتافهًا، وكيف حقق كل منهم، وفقًا لكارماه، ولادة مواتية أو مؤلمة" هذه الرؤية الدقيقة ليست صعبة المنال كما قد يظن المرء كثير منا على دراية بها بالفعل من

خلال العمل مع أحلامنا؛ في الواقع، إنه نفس الوعي الذي يكون معنا في حالة الحلم، وخاصة إذا طورناه إلى درجة الحلم الواضح ستتاح لك طوال هذا الكتاب فرص لتطوير "عينك السماوية" الخاصة بك، إلى جانب الحواس الدقيقة الأخرى المتاحة لنا في حالات الوعي التأملية أو الرؤيوية مفتاح فتح البصيرة السماوية هو تعلم العمل بالصور، وتطوير قدرتنا على التخيل بوضوح وعمق والتخيل لا يعني دائمًا التصور يسمع بعضنا صورًا؛ لدينا خيال سمعي أكثر من غيرنا يشعر بعضنا بالصور أو يستشعرها؛ نعرف ما يعنيه أن تكون في مكان معين جسديًا، وأن تشعر بالبيئة، وأن تشعر بجسد مختلف على سبيل المثال، غالبًا ما يكون كتاب المسرحيات وصانعو الأفلام حدسيين للغاية مع صورهم المادية؛ يمكنهم وضع مشاهد في خيالهم بدقة مذهلة قبل تحقيقها على المسرح أو الفيلم لكن كل شخص يتخيل بطريقة مختلفة قليلاً إذا لم تكن صورنا المرئية واضحة، فقد تكون لدينا صور حركية أو مادية قوية بدلاً من ذلك الخيال: جسر إلى العوالم الدقيقة أعتقد أن الخيال في شكله الأعلى (على عكس الخيال، شكله الأدنى أو المرتبط بالأنا)، هو الجسر إلى حقائق الروح المتعالية، ذلك الجزء المتسامي من الشخصية الذي أطلقنا عليه اسم Se/ f يُطلق على هذا المستوى من الواقع أيضًا العالم الدقيق أو عالم الروح الأفلاطونية والهندوسية والبوذية، كيف نتذكر الحيوات الماضية ® جميعها تؤمن بفكرة تناسخ الروح، وتسميه العالم الوسيط، وهو واقع في منتصف الطريق بين هذا العالم وعالم النور الخالص (في البوذية التبتية، يسمى هذا المكان الوسيط باردو) هذا العالم اللامتناهي الذي لا يقاس والذي يتجاوز العالم المادي هو مصدر ليس فقط جميع ذكريات وتجارب البشرية، ولكن أيضًا جميع الأحلام والرؤى في التقاليد الهندوسية، يُعتقد أن هذا هو ركيزة كونية عالمية أو مجال اهتزازي دقيق، يسمى الأكاشا، والذي يمر عبر كل شكل أو حدث في الزمان والمكان، سواء كان ماديًا أو نفسيًا (تحدث إدغار كايس، وهو وسيط قرأ الحيوات الماضية، عن السجل الأكاشا) أطلق عليه

العالم جوزيف كامبل اسم الواقع الأسطوري يطلق عليه السكان الأصليون في أستراليا اسم وقت الحلم يظل وقت الحلم لغزًا إلى حد كبير بالنسبة لنا في العالم الحديث لأننا كثقافة لم نأخذه على محمل الجد لفترة طويلة نحن منشغلون جدًا بالعالم المادي لدرجة أننا لا نلاحظه، إلا في حالات التشتيت أو التراجع ومع ذلك فهو موجود دائمًا، ينتظر دائمًا أن تتم زيارته يمكننا أن ندخله مثل أليس في بلاد العجائب، من خلال جحر الأرنب، كما هو الحال في الرحلات الشامانية، أو يمكننا عبور جسر الخيال (في الواقع، في الجغرافيا الرؤيوية، تتطلب معظم الرحلات إلى العالم الآخر عبورًا رسميًا أو طقوس مرور: نفق، أو مدخل، أو ممر، أو جسر، أو نافذة، أو بوابة تفتح على الجانب الآخر) السفر في الزمان والمكان الرؤيوي كاختبار صغير لقدرتك على التخيل، قمت بإعادة إنتاج قصيدة قصيرة للشاعر الإنجليزي روبرت جريفز بعنوان "تحذير للأطفال" إنه موجه إلى الطفل المرح والفضولي في كل منا والذي لم يُخنق خياله تمامًا من خلال الكثير من التعليم العقلاني: الأطفال، إذا تجرأتم على التفكير في العظمة والندرة والكثرة وقلة هذا العالم الثمين الذي لا نهاية له والذي تقولون إنكم تعيشون فيه، فأنتم تفكرون في أشياء مثل هذا: كتل من الأردواز تحيط باللونين الأحمر والأخضر المرقطين، تحيط بشباك صفراء بنية اللون، تحيط بمساحات بيضاء وسوداء من أحجار الدومينو، شفاء حياتكم الماضية حيث تغريكم حزمة ورق بنية أنيقة بفك الخيط – في الحزمة جزيرة صغيرة، وعلى الجزيرة شجرة كبيرة، وعلى الشجرة فاكهة قوية انزع القشرة وانزع القشر: سترى في النواة كتل من الأردواز محاطة باللونين الأحمر والأخضر المرقطين، محاطة بشباك صفراء بنية اللون، محاطة بمساحات بيضاء وسوداء من أحجار الدومينو، | حيث نفس الحزمة الورقية البنية– يا أطفال، اتركوا الخيط وشأنه! فمن يجرؤ على فك الحزمة يجد نفسه بداخلها على الفور، على الجزيرة، في الفاكهة، كتل من الأردواز حول رأسه، يجد نفسه محاطًا باللونين الأخضر والأحمر المرقطين، محاطًا بشباك صفراء بنية اللون،

محاطًا بمساحات سوداء وبيضاء من أحجار الدومينو، مع نفس الحزمة الورقية البنية لا تزال غير مربوطة على ركبته وإذا تجرأ بعد ذلك على التفكير في قلة وكثرة وندرة وعظمة هذا العالم الثمين الذي لا نهاية له والذي يقول إنه يعيش فيه– فإنه يفك الخيط بينما تقرأ القصيدة، لاحظ مدى سرعة تحركك عبر الحقائق في خيالك، وكيف تنتقل من الحزمة إلى الجزيرة إلى الشجرة إلى الفاكهة، ثم تعود مرة أخرى في ثوانٍ معدودة في الخيال، يمكننا الذهاب إلى أي مكان، والتواجد في أي مكان على الفور هذا لا يعني أننا ذاهبون إلى هناك جسديًا، ولكننا نسافر في ذلك العالم "الآخر" الذي يعكس هذا العالم وفقًا للفيلسوف الصوفي الغزالي، فإن العالم الأعلى هو صورة روحية للعالم السفلي، بحيث عندما نسافر في عالم الرؤية أو الخيال، فإننا في الواقع نتحرك في واقع آخر وهذا بالضبط ما يحدث في رحلة الحياة الماضية عندما نستغل مخزن الذاكرة الهائل الذي هو ملكنا وملك البشرية جمعاء، يمكننا التحرك في أي مكان في التاريخ البشري على الفور إنها ليست عملية بطيئة أو شاقة على الإطلاق؛ فهي لا تختلف عن تذكر الأحداث في هذه الحياة إذا سألتك، "هل تتذكر عيد الميلاد الماضي؟" يمكنك استدعاء الصور على الفور، تقريبًا بمجرد اقتراحها إذا قلت، "فكر في المنزل الذي نشأت فيه"، فإن الصورة موجودة على الفور تعمل قدرتنا على التذكر إلى حد ما مثل الكمبيوتر – يمكننا استدعاء برامج الذاكرة هذه بمجرد تسميتها كل صورة لها اسم مرتبط بها، والعكس صحيح إذا كنت تستطيع تسمية شيء ما بالكلمات، فيمكنك استدعاء صورة له المسار الأول من القرص المضغوط: تمرين الذاكرة: إعادة تخيّل ألعاب الطفولة في هذه المرحلة، قد تكون مستعدًا لبدء تدريب نفسك على فن الذاكرة والخيال بالنسبة لمعظمنا، تُعدّ طفولتنا نقطة انطلاق جيدة، حيث كان حس اللعب وشغفنا بالخيال قويًا بشكل خاص في هذا التمرين، سيتم توجيهك للعودة إلى طفولتك من خلال الترابط الحر وإعادة تخيّل جميع أنواع الأشياء التي مررت بها أو عشتها سابقًا، ولكنك ربما نسيتها ستندهش من مدى حيوية جميع

أنواع الأحداث، تلقائيًا تمامًا، بمجرد أن تتخلى عنها وتتبع سيل الصور التي تأتي لا يهم إن كان خيالًا أم ذكرى الأهم هو الدخول في حالة ذهنية مرحة والسماح "لطفلك الداخلي" بالسيطرة على مساحة التمرين سماعات الرأس ممتازة لهذا النوع من التمارين احتفظ بدفتر ملاحظات وقلم وورقة رسم وأقلام تلوين في حال شعرت بالإلهام بعد التمرين لتسجيل الذكريات أو رسم الصور التي تظهر الآن ابحث عن مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك، واستمع إلى المسار من القرص المضغوط المرفق a ew @ ® شفاء حياتك الماضية ملاحظة حول تمرين الذاكرة الأول أثناء عملك على هذا التمرين، قد تجد نفسك في مشهد بسيط وسعيد: ربما تعمل في حديقة، أو تعتني بالأطفال، أو تعمل كتاجر، أو تعيد عيش مشهد من طفولة أخرى في حياة سابقة ولكن قد تواجه أيضًا مقاومة أو تتطرق إلى مشاهد مزعجة عندما نتحدى العقل الباطن، عندما نحاول التعمق، فإننا أحيانًا "نمنع" – كما لو أن الصور تتجمد ولا يمكننا الذهاب إلى أي مكان – وهذا عادةً لأن القصة التي تتبادر إلى الذهن لها ارتباطات غير سارة قد يكون هناك حزن متضمن قد يكون هناك خسارة في الحياة الماضية، كما هو الحال في الحاضر، تحدث العديد من المآسي في مرحلة الطفولة كما هو الحال في مرحلة البلوغ – والصدمة تترك انطباعًا أعمق على الطفل الصغير مقارنة بالبالغ لذا لا تتفاجأ إذا وجدت نفسك تشعر بمشاعر قوية أو تشعر بقليل من الارتباك عندما تبدأ في القيام بهذا التمرين والتمارين التي تليه غالبًا ما أقول أنه عندما نفتح باب ذاكرة الحياة الماضية، فإن نصف دزينة من الحيوات الرئيسية سترغب في الظهور على السطح في البداية لا يهم، في تجربتي، أي تمرين أو أي تقنية نستخدمها للوصول إليها؛ ستكون نفس القصص موجودة في الواقع، عندما تقتحم حياة سابقة لأول مرة، غالبًا ما تكون تلك الحياة وحدها هي التي ستظهر في الانحدارات اللاحقة يبدو الأمر كما لو أنك لا تستطيع الانتقال إلى الحياة التالية حتى تستكشف الحياة الحالية بالكامل كيف نتذكر الحيوات الماضية ®

حياة ماضية، مشاكل الحاضر يطرق الجليد الخزانة، وتتنهد الصحراء في السرير، ويفتح الشق في فنجان الشاي ممرًا إلى أرض الموتى —WH AUDEN الإثارة في الفصل الأخير وتمرين القرص المضغوط، تم توجيهك لاستدعاء صور من طفولتك ثم الارتباط الحر بصور من حياة سابقة ربما تكون قد رأيت بعض المشاهد الحية ولكن الهادئة في الأساس من حياة أخرى ولكن من الممكن أن تكون قد نشأت أيضًا بعض المشاعر القوية، مثل الحزن أو الخوف ربما تكون قد صادفت مشهدًا مزعجًا فضلت عدم النظر إليه أو ربما قمت بحظره تمامًا كل هذه التفاعلات شائعة، ومن المستحيل التنبؤ بكيفية رد فعل أي فرد عند الخوض في بنوك ذكريات الحياة الماضية؛ علينا المخاطرة بالتجربة ولكن عندما يكون لديك رد فعل قوي – وخاصة الحجب – فمن المحتمل أنك "تتعرض للإثارة" في كثير من الأحيان، تكون البوابة إلى ذاكرة الحياة الماضية حدثًا مؤلمًا في حياتنا الحالية يوقظ أو يثير ذاكرة أقدم أو أعمق في الأمثلة التي استكشفناها في الفصل الأول – قصة ويندي عن حياة الماضي والمشاكل الحالية ® عن الغارة الهندية، وخوف شيريل من الساحة الرومانية، ورغبة بيتر في الموت في سن المراهقة – رأينا كيف تسببت الأحداث في حياة كل منهم في فوضى عاطفية لسنوات عديدة لكننا رأينا أيضًا كيف أن الاهتمام الدقيق بالموقف المحفز في الوقت الحاضر يمكن أن يفتح الباب للماضي ما يلي هو قصة امرأة شابة مرت عبر مثل هذا الباب سالي: الطفلة الميتة "كان كل هذا خطأي" كانت هذه المرأة، التي سأطلق عليها اسم سالي، تعيش على ساحل كاليفورنيا وتتدرب على التدليك في مدرسة في بيج سور كانت في الثلاثينيات من عمرها وعاشت حياة منعزلة إلى حد ما، مع القليل من العلاقات الوثيقة اعترفت لاحقًا بأنها لم ترغب أبدًا في تكوين أسرة في هذه الحياة كانت سالي تقود سيارتها عائدة من سان فرانسيسكو إلى بيج سور عندما تعرضت لحادث سيارة مروع انحرفت سيارة عن جانب الطريق، وتدحرجت على سفح الجبل، وعلقت بين الصخور أوقف عدة

أشخاص سياراتهم ونظروا في رعب اتصل أحدهم بشرطة الولاية سالي، الحاصلة على شهادة في التمريض ومعرفة أساسية بالإسعافات الأولية، كانت من النوع العملي، فانزلقت من الجرف وحاولت دخول السيارة في الداخل، كانت هناك جثة امرأة، من الواضح أنها ميتة المثير للاهتمام أن رؤية المرأة الميتة لم تزعج سالي بأي شكل من الأشكال، ولكن عندما نظرت حولها لترى إن كان هناك أي شخص آخر في السيارة أو بجانبها، رأت شيئًا أثّر فيها – زجاجة رضاعةفي تلك اللحظة فقدت السيطرة – "فزعت" كما قالت – وبدأت ترتجف وتبكي لقد تغلب عليها الأمر لدرجة أنها لم تبحث عن جثة الطفل، بل صعدت الصخور للهرب قالت لشرطي الولاية، "هناك امرأة ميتة هناك، وأعتقد أنها طفلة؛ أنت من تولى الأمر، لا يمكنني فعل أي شيء" ثم دخلت سيارتها وقادت وهي ترتجف طوال الطريق إلى المنزل ظلت تلك الذكرى معها بعد ثلاثة أسابيع، عندما جاءت سالي إلى ورشة عمل طلبت منها أن تركز على تلك اللحظة عندما رأت زجاجة الطفل و"فزعت" قلت، "ما الذي تجعلك تفكرين فيه بزجاجة الطفل تلك؟" قالت: "لقد تأخرت كثيرًا" قلت بلطف، "استمري!" "لقد تأخرت كثيرًا لإنقاذ الطفل" ™ شفاء حياتك الماضية "كرري هذه العبارة عدة مرات وانظري إلى أين ستقودك" قالت: "فات الأوان، فات الأوان يا إلهي، مات الطفل" سألتها: "أين أنتِ؟" رأت سالي نفسها على سفح جبل في اسكتلندا شعرت فورًا بجسد امرأة ريفية اسكتلندية ممتلئ الجسم كانت ترعى الأغنام، وسمعت إطلاق نار من القرية الصغيرة التي تعيش فيها كان ذلك في القرن السابع عشر، عندما كانت هناك مناوشات عنيفة بين الإنجليز وسكان الحدود الاسكتلنديين نزلت راكضةً من التل، واقتحمت كوخها، فوجدت أختها وطفلين – طفلها وطفل أختها – مصابين بالرصاص، جميعهم أموات قالت: "فات الأوان كان يجب أن أكون بجانب طفلي كان كل ذلك خطأي" مجرد التفكير في طفل ميت أخذ سالي عبر مدخل إلى حياة أخرى بمجرد أن دعاها | للتركيز، كان الانتقال فوريًا تقريبًا عندما استُفزت في البداية،

كانت منزعجة جدًا لدرجة أنها لم تستطع الاستمرار في العملية وفحص الصور، لكنها كانت هناك هناك، قريبة من السطح لم يتطلب الأمر سوى خطوة عبر ذلك الباب لتجد نفسها في حياة أخرى كانت حياةً مؤلمةً للتذكر، لكنها ساعدتها على فهم سبب اختيارها عدم إنجاب أطفال في هذه الحياة مع انتهاء جلساتنا معًا، استطاعت أن تغفر لنفسها فشل حياتها الماضية، وأن تنظر بإيجابية إلى العلاقات، بل وأن تفكر في إمكانية تكوين أسرة تشبه قصة سالي من نواحٍ عديدة ذكرى ويندي عن الصبي الأمريكي الأصلي الذي لم يستطع إنقاذ عائلته من القتل؛ بل لا بد أن مثل هذه القصص تكررت آلاف المرات في تاريخنا الاستعماري الدموي لكن المرأة الاسكتلندية، بصفتها والدة الطفل، تركت لديها مشاعر مختلفة، وإن كانت مدمرة بنفس القدر؛ لامّت نفسها على عدم إنقاذ الطفل، وهو شعور بالذنب لا تشعر به إلا الأم لذا، فرغم أن المرأة الاسكتلندية ماتت بسلام في فراشها في تلك الحياة، إلا أن ذكرى ذلك اليوم الرهيب بقيت معها ورافقتها إلى عالم ما بعد الموت، لتنتقل اليوم كواحدة من جراح روح سالي على مستوى ما، ورغم أنها لم تفصح عن ذلك لنفسها بالكامل، اعتقدت سالي أنها لن تكون أمًا جيدة وبغض النظر عن مدى جودتها في التعامل مع الأطفال – وكان واضحًا من عملها في التدليك أنها امرأة حنونة للغاية – فإن مثل هذه الأفكار غير المعبر عنها تقوض قيمتها الذاتية تمامًا حتى يتم جلبها إلى الوعي وجعل جذورها غير ضارة الحياة الماضية، المشاكل الحالية دي، عقدنا، الكارما الخاصة بنا كما لاحظ كارل يونج ذات مرة، فإن الجميع يعلم أن لدينا عقدًا؛ ما ننساه هو أن العقد "تملكنا" أيضًا! إن قصص الحياة الماضية القوية وراء مشاكل ويندي والآخرين في الوقت الحاضر هي مجرد عقد، ولكنها ليست عقدًا تشكلت في مرحلة الطفولة، كما يراها الفرويديون؛ بل هي عقد مبنية حول الذكريات العميقة التي تنتمي إلى الروح لذا فليس من المبالغة القول إن جروحنا الكارمية من الماضي البعيد تصبح عقدًا للحاضر في كل عقدة حياة سابقة تمت دراستها على الإطلاق، تكمن

عاطفة أو شعور قوي متجمد أو مدفون (خوف، عار، ذنب، كبرياء، غضب)؛ فكرة أو افتراض مدفون ("لا يمكنني أبدًا فعل ما يكفي"، "يجب أن أفعل ذلك بمفردي"، "سيضحكون علي جميعًا")؛ غالبًا ألم جسدي (صداع، عائق جنسي، طفح جلدي، مشاكل في الأمعاء)؛ ودائمًا أجزاء من نص أو قصة (ضحية مطاردة الساحرات، خيانة في مجلس الشيوخ، قبيلة تم القضاء عليها) في الجدول أدناه، سترى مدى اتساع نطاق العقد التي يمكن أن يكشفها علاج الحياة الماضية، والقصص النموذجية وراء كل منها عقد الحياة الماضية: الموضوعات والقصص الشائعة ¢ انعدام الأمن والخوف من الهجر غالبًا ما ترتبط بذكريات الحياة الماضية عن الهجر الحرفي: اليتم، والبيع للعبودية، والترك للموت في أوقات المجاعة، والانفصال عن الأحباء أثناء الأزمة أو الحرب، وما إلى ذلك ¢ الاكتئاب وانخفاض الطاقة فقدان أحد الأحباء أو أحد الوالدين؛ الحزن غير المكتمل؛ ذكريات الانتحار؛ اليأس نتيجة للحرب أو المذبحة أو السجن أو الترحيل ¢ الرهاب والمخاوف غير العقلانية قد يكون سببها جميع أنواع الصدمات في الحياة الماضية: الموت بالنار أو الماء أو الاختناق أو الحيوانات أو السكاكين أو الحشرات أو الكوارث الطبيعية ¢ مشاكل السلوك السادية المازوخية عادة ما تكون مرتبطة بذكريات التعذيب في الحياة الماضية، وغالبًا ما تكون مصحوبة بفقدان الوعي، وعادةً ما تكون ذات دلالات جنسية يبدو أن الألم والغضب يديم الكراهية والرغبة في الانتقام من النفس بنفس الطريقة شفاء حياتك الماضية ¢ عقدة الذنب والاستشهاد تنبع عادةً من ذكريات الحياة الماضية عن قتل أحد الأحباء أو التضحية بطفل أو الأمر بقتل الآخرين أو الشعور بالمسؤولية عن وفاتهم (على سبيل المثال، في حريق) غالبًا ما تكون الفكرة الراسخة هي "كل هذا خطئي أنا أستحق هذا" انعدام الأمن المادي واضطرابات الأكل ذكريات الحياة الماضية عن الجوع أو الانهيار الاقتصادي أو الفقر الذي لا مفر منه؛ قد تتجلى في فقدان الشهية، أو الشره المرضي، أو السمنة ¢ الحوادث، والعنف،

والوحشية الجسدية تكرار ذكريات ساحة المعركة من حياة المحارب؛ ومساعي السلطة غير المكتملة؛ وحب المغامرة هذه العقدة شائعة في مرحلة المراهقة، وهي الفترة التي لقي فيها العديد من الجنود حتفهم تاريخيًا ¢ الصراعات العائلية حسابات حياة سابقة لتصفية حسابات مع الوالدين أو الأبناء أو الأشقاء: الخيانة، وإساءة استخدام السلطة، وظلم الميراث، والتنافس تشمل معظم ديناميكيات أوديب ¢ الصعوبات الجنسية والإساءة غالبًا ما تكون لمشاكل البرود الجنسي، والعجز الجنسي، والتهابات الأعضاء التناسلية قصص حياة سابقة عن الاغتصاب أو الإساءة أو التعذيب حتى حالات سفاح القربى والإساءة قد تتحول إلى تكرار لأنماط حياة سابقة حيث تم منع التحرر العاطفي الصعوبات الزوجية قد تتبع هذه أحيانًا من حيوات سابقة مع نفس الشريك في قوة أو طبقة أو كوكبة جنسية مختلفة: مثلاً، كسيد، أو عشيقة، أو عبد، أو عاهرة، أو محظية، أو حيث انعكست الأدوار الجنسية أمراض جسدية مزمنة استعادة ذكريات الإصابات أو الوفيات المؤلمة قد يرتبط الصداع بخيارات ذهنية لا تُطاق في حيوات أخرى؛ أمراض الحلق بالتنديدات اللفظية أو الأفكار الضمنية؛ القرح بذكريات الرعب؛ آلام الرقبة بالشنق والخنق غالبًا ما يخفف العلاج من الألم المزمن في هذه المناطق المصدر: روجر جيه وولجر، حيوات أخرى، ذوات أخرى (دبلداي، ) وبالتالي فإن العمل العلاجي لعلاج الحياة الماضية هو أربعة أضعاف: إذابة المشاعر القديمة المجمدة وإطلاق الطاقة المحظورة الحيوات الماضية، المشاكل الحالية ee جلب الأفكار والافتراضات السلبية إلى الوعي من أجل التعرف على أصولها، والتأكد من أنها لم تعد تنتمي إلى حياتنا الحالية، وتركها حتى نتمكن من استبدالها بأفكار أكثر إيجابية وتأكيدًا للحياة إطلاق الآلام أو العوائق الموجودة في الجسم (المزيد عن هذا في الفصل ) إعادة تشغيل القصة القديمة وإحداث حل في ذهن شخصية الحياة الماضية في معظم الحالات، تكون نقطة البداية الأكثر فعالية هي إعادة عيش القصة بأكبر قدر ممكن من الواقعية لطالما عرف المعالجون قوة

لعب الأدوار في فتح عقدنا؛ في عمل الحياة الماضية، تخلق إعادة العيش نوعًا من الدراما النفسية التي توفر في حد ذاتها فرصًا لإطلاق المشاعر المحظورة يُمكّننا النهج النفسي الدرامي أيضًا من الانفصال عن الأفكار السلبية بإدراك انتمائها إلى دراما قديمة وبالية نكتشف أننا نعيش كابوسًا قديمًا لم يعد بحاجة إلى السيطرة علينا وأن عقدة لم تعد "تسيطر علينا" فقدت شحنتها؛ ويمكن الآن استخدام طاقتها بشكل أكثر إبداعًا قليلٌ من المشاعر تحمل شحنات قوية كالغضب والغيظ – ولكن في الوقت نفسه، لا شيء يُضاهي كبت هذه المشاعر منذ أوائل القرن العشرين، لاحظ عمل رايش الجسدي الآثار الطاقية الوخيمة لكبت الغضب المكبوت في أعماق الجسم؛ وفي الآونة الأخيرة، طوّر المعالجون ورش عمل "لتقليص الغضب" لتفريغ الغضب السام مع ذلك، لا يُريح جميع المعالجين مساعدة الشخص على التخلص من الغضب، ويفضل بعضهم تجنبه لكن العلاج النفسي للحياة الماضية وجد أن تذكر مصدر الغضب القديم والتعبير عنه في سياق الدراما النفسية لقصة الحياة الماضية يمكن أن يكون فعالًا للغاية، بالإضافة إلى أنه يُرضي الشخص الذي يُطلق العنان للعنف المكبوت من جسده أُطلق على هذا النوع من التحرر اسم أرسطو، الذي لاحظ التأثيرات القوية للعاطفة على الجماهير في مسارح اليونان القديمة: البكاء والتأوه من الألم وهم يتعاطفون مع معاناة أوريستيس أو أوديب، لقد اختبروا نوعًا من التطهير العاطفي، والتطهير –باختصار، التنفيس إلمور: الاكتئاب وآلام الظهر كراهية العبد القديمة حضر رجل أمريكي من أصل أفريقي يُدعى إلمور ورشة عمل لاستكشاف حالات الاكتئاب التي عانى منها طوال حياته البالغة بصفته طبيبًا نفسيًا، تناول ™ شفاء حياتك الماضية أدوية مختلفة للتخفيف من حدتها على مر السنين، لكن الأعراض لم تختفِ تمامًا وفي حديثه عن نفسه، ذكر أيضًا آلام الظهر المتكررة التي أزعجته لفترة طويلة عندما دخل في انحدار في الحياة الماضية، وجد نفسه عبدًا قوي البنية في مزرعة قصب السكر كان عبدًا مريرًا ومتمردًا هرب في عدة مناسبات

كان دائمًا يخطط لكيفية الخروج لكن في كل مرة، كان يُقبض عليه ويُعاد ويُضرب ضربًا مبرحًا، عادةً على ظهره أخيرًا، بعد المحاولة الخامسة أو السادسة، غضب أسياده بشدة فضربوه حتى الموت، وتحمّل ظهره معظم العقاب استعاد إلمور موت العبد في دراما نفسية، بمساعدة أعضاء آخرين في الورشة: كانت ذراعاه مربوطتين برفق بمنشفة للإشارة إلى الصراع في جسده، وكان يُجلد، ولكن برفق شديد، للإشارة إلى الضرب كان التأثير واضحًا للمراقبين وهو يشد ظهره، ويحبس أنفاسه، ويضغط على أسنانه وبطبيعة الحال، كان العبد يكبت غضبًا عارمًا في ظهره وذراعيه ولأنه لم يستطع التعبير عنه، فقد حمله معه عند الموت، كل شيء متجمد في تلك المناطق المتوترة من ظهره وصدره وذراعيه وجهازه التنفسي كانت أفكاره المحتضرة، المتشنجة في جسده، "إنه أمر ميؤوس منه لا يوجد شيء يمكنني فعله لن أكون حرًا أبدًا أكرههم يمكنني قتلهم" شجعتُ إلمور على تحمّل الموت وتذكر ما كان عليه بالضبط بعد أن انتهى، روى مشاعر الإحباط الشديد والتوتر الذي لا يزال يلازم ظهره لكن الأهم من ذلك كله، أنه تركه يائسًا وخائب الأمل لعجزه عن المقاومة كان من الواضح أن العبد قد مات وشعورٌ قويٌّ يسكن ظهره وأجزاءً أخرى من جسده، لكنها كانت متجمدة، لا تزال متشنجة بالغضب والألم بدت القصة غامضة، عاطفيًا وجسديًا، لدرجة أنني سألت إلمور: "لو استطعتَ مقاومة هؤلاء الأسياد، فماذا كنت ستفعل؟" قال: "لكنتُ هزمتهم؛ لكنتُ رميتهم عني وهزمتهم" والأهم من ذلك كله، أنه أراد استخدام مرفقيه لإبعادهم حرفيًا عن ظهره لذا، في دراما نفسية تطهيرية ثانية، أعطيته وسائد سميكة وشجعته على أن يُظهر لنا كيف سيبدو ذلك الغضب إذا جسّده جسديًا منحته مساحةً واسعة، فضرب الوسائد بمتعةٍ واضحة، مُصدرًا ضجيجًا كبيرًا أثناء ذلك، وهو يتنفس بصعوبةٍ وانفعال في تطهير قوي للغاية، كان قادرًا على إطلاق غضب العبد العاجز الذي حمله في جسده طوال حياته الحيوات الماضية، المشاكل الحالية ® عندما فكر إلمور في التجربة، رأى بوضوح أن عمله كطبيب

نفسي في مستشفى – بسبب هيكل السلطة هناك – جعله يشعر بالعجز والاستياء المستمر لقد أدرك أنه شعر بالفعل بالعجز طوال حياته وأنه كان دائمًا يضع نفسه في مواقف عمل في التسلسلات الهرمية المؤسسية حيث شعر أنه تحت سيطرة شخص آخر على الرغم من أنه كان يتمتع بشخصية قوية، إلا أنه لم يقاوم أبدًا ولم يتحد السلطة أبدًا لقد أصبح من الواضح له الآن كيف حمل معه مشاعر العجز والغضب من حياة العبودية؛ لقد رأى أن اليأس الذي شعر به آنذاك كان انعكاسًا مثاليًا لاكتئابه اليوم حتى أنه اعترف بأنه شعر بأنه محاصر في وظيفته وأن عدم قدرته على تركها كان يسبب له الاكتئاب من الواضح أن وضعه الوظيفي كان بمثابة محفز مستمر له، ولأنه لم يعبر أبدًا عن هذه المشاعر، فقد تحولت إلى سم في نظامه وساهمت كثيرًا في ألمه العاطفي والجسدي المسار الثاني من القرص المضغوط استكشاف الصعوبات الشخصية: تمرين التحرر العاطفي تم تصميم هذا التمرين لمساعدتك على استخدام مشكلة تسبب صعوبة شخصية في حياتك اليوم كجسر للوصول إلى اللاوعي الأعمق، حيث يتم تخزين ذكريات حياتك الماضية سيساعدك على استكشاف أحد الأنماط العاطفية التي قد تكون عالقًا فيها أو موقف يحدك بطريقة ما أولاً، ستركز على تجربتك الشخصية وذكرياتك عندما كانت هذه المشكلة مزعجة لك ثم، كما فعلت في التمرين الأول، ستتم دعوتك بلطف للاستمرار في التعمق في طبقات مختلفة من ذاكرتك بمجرد السماح لنفسك بالترابط الحر، تمامًا كما فعلت في التمرين الأول، ستجد أن الصور والمشاعر المماثلة ستبدأ في الظهور من سيناريو الحياة الماضية دع أي شيء يظهر من تلقاء نفسه، وتجاهل بهدوء أي أفكار متشككة أو ناقدة قد ترغب في التدخل لن تحتاج إلى إعادة إنتاج حياة كاملة، ولكن ركز ببساطة على مشهد قوي بشكل خاص وأطلق العنان لطاقتك الكامنة كما فعلت في التمرين الأول، استخدم سماعات الرأس إذا أردت مرة أخرى، احتفظ بدفتر ملاحظات وورقة وأقلام تلوين للرسم بها في حال شعرت بالإلهام بعد التمرين لتسجيل

صورك وذكرياتك في هذا التمرين، من الجيد أيضًا أن يكون لديك منشفة للفها، ووسادة للضغط عليها، وبعض المناديل لأي تمزقات قد يسببها العمل الآن ابحث عن مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك، واستمع إلى المسار الثاني من القرص المضغوط المرفق حيوات سابقة، مشاكل حاضرة.

## عمل الروح غير المكتمل

ليس لدى الزن أسرار أخرى سوى التفكير الجاد في الولادة والموت – تاكيدا شينجن من يموت قبل أن يموت، لا يموت عندما يموت —إبراهيم من سانتا كلارا، العمل مع القصة وراء القصة تكمن قيمة تذكر الحيوات الماضية في كثير من الأحيان في أن المشاعر المدفونة أو المحجوبة منذ زمن طويل يمكن أن تطفو على السطح وتُطلق كما رأينا، يمكن إعادة تشغيل المخاوف القديمة واكتشاف أنها لا أساس لها: نجد أنها لم تعد تنطبق اليوم – إنها ببساطة قصص قديمة عالقة بطريقة ما في النفس وبصفة عامة، في الحيوات التي كانت فيها صدمات وصراعات شديدة، أو حيث تم قطع عمر الحياة، من المرجح أن تنتقل الأنماط الرهابية أو المؤلمة أحد معاني كلمة الكارما هو في الواقع "العمل"؛ في الاستخدام المعاصر، غالبًا ما أترجمها ببساطة إلى "عمل الروح غير المكتمل" يبدو أن الأشياء التي فشلنا في القيام بها، والنكسات التي مررنا بها في حياة واحدة، تنتقل كمهام مستمرة للروح – عمل يجب على الوعي المتجسد حديثًا إعادة القيام به عندما يعود إلى هذا العالم في ظروف جديدة وبفرص جديدة أعمال الروح غير المكتملة ® إعادة تشغيل نصوص الحياة الماضية لقد رأينا كيف يمكن للقصص القديمة، التي نحملها دون وعي، أن تصبح القوة الدافعة وراء النصوص المستمرة والأنماط القهرية التي تهيمن على حياتنا الحاليةنجد أنفسنا نجتذب المصائب، والعلاقات السيئة، أو التعاسة الدائمة جميعنا

نعرف أشخاصًا، على سبيل المثال، ينتقلون من علاقة سيئة إلى أخرى، ويكررون دائمًا نفس سيناريو الخيانة؛ جميعنا نعرف أشخاصًا معرضين للحوادث بشكل مزمن ذات مرة، استشرتني عميلة عاشت مع سيل لا ينضب من الحوادث الجسدية، وكسور العظام، وسوء الحظ الظاهري لم يعد أصدقاؤها يقودون معها لتعرضها لحوادث سيارات كثيرة عندما استكشفت مشكلتها في مرحلة الانحدار، رأت نفسها في حياة سابقة كامرأة بولينيزية على وشك أن تسحقها موجة مد هائلة وبينما اجتاح الماء قريتها بأكملها، كانت فكرة الموت المروعة، المتجمدة في داخلها، "لن أتخلص من هذا أبدًا سيصيبني" وبالفعل، طوال حياتها الحالية، ظلت الأشياء تضربها: سيارات وخيول وأشياء كبيرة فقط عندما تخلت عن رعب المرأة البولينيزية توقفت الحوادث يمكن إرجاع هذه النصوص الكارمية المروعة دائمًا تقريبًا إلى مأساة شخصية أو صدمة أو كارثة في حياة سابقة: فقدان من نحب تدمير ممتلكاتنا في الاضطرابات أو الحرب معاناة الترحيل أو السجن التيتم في الطفولة الموت جوعًا في الشارع الغزو والاغتصاب والاستعباد – إنها تخدش سطح "الصدمات الطبيعية الألف التي يرثها الجسد" ، على حد تعبير هاملت الشهير لشكسبير صدمات كهذه تزعزع توازن الروح بشدة ، تاركة أجزاء منها مجمدة عاطفياً إنها تخلق أنماطًا من المعاناة تسمى في اللغة السنسكريتية سامسكاراس – ندوب عميقة ومريرة في الروح تنتقل من حياة إلى أخرى قليل منا يستطيع الهروب من إرث الندوب النفسية من الخسارة العاطفية والمادية والعنف والإساءة والهجر والخيانة أو كبش فداء في حياة أو أخرى هذه الجروح، نادرًا ما تلتئم في الحياة عندما تحدث، تعود، للأسف، "كأدوات لإيذائنا"، كما كتب شكسبير في الملك لير، مسرحيته الأكثر تدميراً (والتي تلعب فيها الكارما دورًا رئيسيًا) كما كتب عن كيفية عودة السامسكارا معنا عند الولادة: لقد جئنا باكين إلى هنا؛ أنت تعرف المرة الأولى التي نشم فيها الهواء ننوح ونبكي ® شفاء حياتك الماضية لذا فليس من المستغرب أن تكون أمثلتنا الأولى – الهجوم على معسكر

الأمريكيين الأصليين، والعودة إلى الساحة الرومانية، وساحة المعركة – جميعها تنطوي على موت مفاجئ وعنيف إن التاريخ البشري مليء بالغزوات والمجازر والفظائع المتعلقة بأوقات الحرب والاضطرابات؛ وفي أغلب الأحيان، تنطوي قصص الحياة الماضية على الموت المبكر لا توجد أي من هذه القصص ممتعة، وقليل منها بطولي، ولكن القصص العنيفة تحتاج إلى استئصالها تمامًا كما يستخرج طبيب الأسنان سنًا متعفنة في هذا الفصل، سننظر عن كثب إلى ندوب الحياة الماضية التي خلفتها الوفاة المبكرة في الحرب والعنف والكوارث، وسنرى كيف يمكن للاهتمام الدقيق أن يحرر قبضته علينا اليوم أين تذهب الروح بعد الموت نحن نفهم الموت والانتقال والولادة الجديدة بشكل أعمق اليوم من أي وقت مضى، وذلك بفضل العمل القيم في مجموعة واسعة من التقاليد في المستشفيات، ساعدنا عمل حركة الرعاية التلطيفية على كسر عادة الإنكار وتعلم إعطاء الموت حقه؛ لقد أعطتنا كتابات رواد مثل ريموند مودي وكينيث رينغ وإليزابيث كيبلر روس لمحة رائعة عما ينتظرنا على الجانب الآخر في هذه الروايات القوية عن تجارب الاقتراب من الموت، يبلغ الأشخاص الذين ماتوا سريريًا لكنهم عادوا لسرد القصة عن مرورهم عبر أنفاق إلى عالم من النور، حيث قد يكون لديهم مراجعات مؤثرة للغاية عن حياتهم على الأرض، أو يلتقون بأرواح أسلافهم وكائنات مضيئة أخرى، أو يجدون أنفسهم مرشدين في رحلات رائعة حول الكون أخيرًا، يعودون إلى أجسادهم، وعادةً ما يكون لديهم ألم كبير، ولكن مع معتقداتهم ووعيهم ومواقفهم تجاه الحياة والموت قد تغيرت إلى الأبد توثق روايات الانحدار إلى الحياة الماضية – بما في ذلك تلك الموجودة في ملفاتي الخاصة – تجارب متشابهة بشكل لافت للنظر حول تجاوز الموت، ومراجعة حياة المرء، ومقابلة الأرواح والمرشدين، والسفر إلى أبعاد أخرى بعد إجراء أو مراقبة العديد والعديد من الانحدارات، لاحظت أن هناك ما يقرب من ثلاث حالات قد تجد الروح أو النفس المغادرة نفسها فيها أثناء مغادرتها الجسد: هـ مقيد

بالأرض: تبقى الروح المغادرة عالقة على الأرض، إما ثابتة أو تائهة، غير مدركة أن حياتها الأرضية قد انتهت ¢ غير مكتملة أو مضطربة: تنتقل الروح إلى عالم أعلى بعد الموت، ولكن في حالة من الارتباك، لا تزال مهووسة بالحياة التي انتهت للتو؛ إذا لم يختفي هذا الارتباك (وغالبًا لا يختفي)، يتم إعادة تدويره في ولادة جديدة لاحقة أعمال الروح غير المكتملة ® سنتًا مكتملة أو مستنيرة: تتحرر الروح تمامًا من رواسب الذكريات الأرضية وتنتقل بسلام إلى مستوى أعلى، إلى عالم نقي من النور الجزء الأكبر من العمل الذي أقوم به كمعالج يعمل مع الأرواح الماضية يتعلق بطبيعة الحال بالفئتين الأوليين من هذه الفئات، وذلك ببساطة لأن القصص المؤلمة والمأساوية، بمخاوفها وإخفاقاتها و"عسرها"، تُظهر لنا بوضوح تام أين وكيف ترسخت الأنماط الكرمية بعمق، وكيف لا تزال تزعجنا حتى اليوم يتعلق عملك الانحداري، باستخدام التمارين الموجودة على القرص المضغوط، بالفئة الثانية، حيث تفحص انتقالاتك بين الحيوات والعقد التي حملتها معك إلى الحاضر ولتعميق فهمنا لانتقال الروح بشكل أكبر، يمكننا أن ننظر إلى حكمة التقاليد البوذية التبتية ومعلميها في الغرب قبل أربعين عامًا، كان علماء البوذية (وكارل يونغ!) وحدهم من يعرفون الكثير عن "باردو ثودول"، أو كتاب الموتى التبتي، بتعليماته الصريحة للروح عند مغادرتها الجسد عند الموت أما اليوم، فلدينا كتاب سوغيال رينبوتشي التبتي للحياة والموت، وهو تضخيم رائع للنص القديم، يشرح فيه رموزه القديمة بلغة نفسية روحية حديثة لكشف غموض مراحل الوعي التي تمر بها النفس بعد الموت في المنظور التبتي، فإن عالم ما بعد الموت – المسمى "باردو" (حرفيًا، "الوسط")، وهو عالم وسيط بين الحياة والآخرة – هو مكان حقيقي تُعلّم التقاليد التبتية أنه عندما تغادر الروح الجسد، فإنها تقضي وقتًا في هذا العالم الوسيط وتخوض سلسلة من التجارب، جزئيًا لمساعدتها على التخلي عن الحياة التي انقضت وجزئيًا لإعدادها، في الحالة المثالية، لتصبح "مكتملة" أو "مستنيرة" ومغادرة مستوى الأرض تمامًا قد تواجه الروح

كائنات أو كيانات أو طاقات تعكس المشاكل النفسية غير المكتملة للشخص المتوفى ما لم يتمكن الوعي المحتضر من استيعاب هذه القوى الصعبة التي يواجهها، فإنه يولد من جديد ويعود إلى الأرض إن ما يميز التعاليم التبتية هو الطريقة التي يُعامل بها الوعي بعد الموت على أنه وعي بشري كامل، وهو في الأساس نفس ما كان عليه عندما كان في جسد على الأرض يلخص سوجيال رينبوتشي الأمر في عبارة واحدة رائعة: "لقد تركت لنا البوذية التبتية البصيرة الثورية التي مفادها أن الولادة والموت كلاهما في العقل وليس في أي مكان آخر" في النهاية، سواء كنت في جسد أو خارج الجسد، فإن العقل مستمر ® شفاء حياتك الماضية الولادة والموت، إذن، جزء من دورة عميقة ومتواصلة يكشف العمل الاستثنائي لعالم النفس ستانيسلاف جروف وآخرون حول الانحدار داخل الرحم أنه مع اقتراب الجنين من لحظة الولادة وازدياد الضغط الذي يحدث في الرحم، يتم تحفيز الذكريات المظلمة والمؤلمة: ذكريات التقطيع والصلب والحرق والسحق وجميع أنواع الموت الرهيب قناة الولادة نفسها هي صورة طبق الأصل من النفق الذي تمر به الروح عندما تغادر الجسد العودة إلى الجسد هي نفق معاكس، ونفق مؤلم في كتابي "حياة أخرى، ذوات أخرى"، اقترحت أن الموت والولادة والعالم بينهما يشكلان نوعًا من الحلقة التي نمر بها؛ غالبًا ما تعكس الطريقة التي نأتي بها الطريقة التي متنا بها في حياة سابقة لنأخذ أبسط مثال: الشخص المولود والحبل السري ملفوف حول رقبته قد يتذكر، عندما يتراجع تلقائيًا، كيف تم شنقه في حياة سابقة أفكارنا المحتضرة في أكثر تجارب الانحدار شيوعًا للموت في حياة سابقة – سواء في موت سلمي أو عنيف – يجد المتذكر نفسه يغادر الجسد ويطفو ببساطة إلى الأعلى في بعض الأحيان تحوم الروح الراحلة فوق الجسد، مستوعبة حقيقة أن كل شيء قد انتهى؛ قد تبقى تنظر إلى أسفل فوق الجسد حتى يتم دفن الجسد أو حرقه ولكن على عكس الروح "المقيدة بالأرض"، فإن هذه الروح الراحلة تدرك بوعي أنها ماتت، وهذا الوعي يحرر الروح للسفر إلى الأبعاد

العليا من الباردو يمكن أن يكون الانتقال في الواقع جميلًا للغاية: يرى المرء الأرض من الأعلى، ويُعرض عليه نظرة عامة بانورامية ورؤيوية لحياته، وقد يُعرض عليه تقدم الأحباء الذين تركوا على الأرض في النهاية، هناك شعور بالوصول إلى بُعد آخر، عالم آخر ولكن إذا كانت ظروف الموت صعبة على الإطلاق، أو إذا كان الشخص مضطربًا عاطفيًا بأي شكل من الأشكال قبل الموت – مستاءً أو انتقاميًا أو مذنبًا أو وحيدًا أو خائفًا، على سبيل المثال – فإن شدة تلك المشاعر والأفكار المقابلة لها هي التي ستصاحب الروح المغادرة، مما يحجب الجوانب المبهجة والمطمئنة المحتملة للانتقال منذ بضع سنوات، أذهلني تعليق أدلى به دبليو إيفانز وينتز في ترجمته المبكرة الشهيرة لكتاب الموتى التبتي: "يعتقد البوذيون والهندوس على حد سواء أن الفكرة الأخيرة في لحظة الموت تحدد شخصية التجسد التالي" ومنذ ذلك الحين، بدأت أنظر بعناية شديدة أثناء عمل الانحدار إلى ما كان يمر به الناس عندما كانوا يموتون في حياة سابقة وجدت أن تجربة الموت والطريقة التي يتشبث بها الناس بالحياة – يموتون غاضبين أو مريرين أو بأفكار يائسة – قالت الكثير عن مواقفهم تجاه العيش في حياتهم الحالية الأفكار والمشاعر النمطية التي تحدث في لحظة الموت قد سُجلت الآن من آلاف حالات الانحدار "لم يريدوني"، "لم يهتموا بي"، هي أفكار الأطفال الذين أُرسلوا للموت أو الضياع في نوع ما من الهجوم "يجب أن أفعل كل شيء بمفردي"، "لا يوجد أحد لمساعدتي"، يقول الأشخاص الذين تُركوا ليكافحوا ويموتوا بمفردهم يقول الأشخاص الذين ماتوا في مجاعة "لم يكن هناك ما يكفي، لم يكن هناك ما يكفي أبدًا" يقول الأشخاص الذين قُتلوا بسبب التحدث أو تجاوز بعض الخطوط، "كان يجب أن ألتزم الصمت"، "كان يجب أن أحتفظ بذلك لنفسي" يشعر آخرون بالذنب: "كان بإمكاني فعل المزيد"، "الأمر كله خطأي"، "لم أفعل ما يكفي" قد تكون الأفكار انتقامية: "سأنتقم منهم"، "سأؤذيهم بالطريقة التي آذوني بها" قد تراودنا أفكار سلبية عن أنفسنا – "أنا لستُ جيدًا"، "كنتُ عديم الفائدة"،

"لم أساعدهم"، "خذلتهم" – أو عن عجز جسدي: "لن أتمكن من المشي مجددًا"، "أنا عالق"، "لن أتخلص من هذا أبدًا" قد يقول شخص أُجبر على سلوك جنسي مُهين: "أنا مقرف" قد يقول شخص تعرض للخيانة: "لن أثق بأحد مرة أخرى"، "ليس من الآمن إظهار مشاعري الحقيقية"، "سيخيبك الناس"، "كلها أكاذيب" عندما يموت الناس في حالة يأس أو مستسلمين لمواقف ميؤوس منها كالسجن أو العبودية، نسمع أفكارًا ستزرع بذور الاكتئاب والسلبية في تجسيدات مستقبلية: "لماذا نكلف أنفسنا عناء فعل أي شيء؟" "ما الفائدة؟" "إنهم دائمًا ينتصرون"، "لن يتغير الأمر أبدًا" مادلين: الألم المزمن تذكير بالوحشية الماضية نوع مدمر بشكل خاص من أفكار الموت، وهو ما نواجهه في كثير من الأحيان في سيناريوهات الموت في الحياة الماضية، له علاقة بالذنب وكراهية الذات عانت امرأة سأطلق عليها مادلين طوال حياتها من ألم شديد في منطقة رقبتها وكتفها لقد قامت بجميع أنواع العمل الجسدي، لكن الألم لم يختف تمامًا كانت هي نفسها عاملة اجتماعية كانت مسؤولياتها أطفالًا يعانون من صعوبات التعلم كانت امرأة لطيفة للغاية وكانت قلقة للغاية بشأن عملائها ولكن في قصة الحياة الماضية التي كشفت عنها، كانت مالكة عبيد قامت بوحشية العديد من العبيد لدرجة أن مجموعة منهم قررت في يوم من الأيام الانتقام لقد اجتمعوا على السيد واختبأوا خلف مبنى وعندما ظهر شفاء حياتك الماضية أمسكوا به وضربوه حتى الموت كانت الضربة النهائية المميتة ضربة على الرقبة عندما مات مالك العبيد، أدرك بوضوح ما كان يحدث ومدى الغضب الموجه إليه؛ كانت فكرته الأخيرة: "عاملتهم بوحشية هذا جزاءي العادل" عندما وجد نفسه يغادر جسده وينظر إليه، لا يزال يُضرب على يد العبيد الغاضبين، أخذ معه هذه الأفكار: "ما كان ينبغي أن أعامل البشر بهذه الطريقة أستحق العقاب" ليس من المستغرب أن يكون العنق والكتفين هما المكان الذي "تحمّل فيه مالك العبيد العقاب" وحيث انطبعت بقايا الألم القديم في جسد مادلين أدركت مادلين على الفور سبب حملها لهذا

الألم في رقبتها طوال حياتها – الأثر الجسدي لذنب مالك العبيد كانت لا تزال تلوم نفسها بتكرار العنف القديم ضد جسدها وكانت لا تزال تعمل في هذه الحياة على تعويض عن أساليب مالك العبيد الشريرة بالعمل مع الأطفال المحتاجين للمساعدة بمجرد أن أدركت كل هذا، وبمجرد أن تمكنت من مساعدة مالك العبيد القديم في داخلها، تحدثت إلى العبيد وطلبت منهم المغفرة، شعرت بتخفيف هائل من وطأة الذنب والألم سارة: أخٌ مفقود والنازيون > "سآتي لأجدكِ" قد تكون لأفكار الموت من حياةٍ سابقة عواقب أسعد بكثير في الحاضر من ألم رقبة مادلين المستمر تكشّف أمرٌ آخر غير مكتمل عندما كشفت موكلتي سارة عن حياتها الماضية كفتاةٍ يهوديةٍ مراهقةٍ خلال الحرب العالمية الثانية رأت نفسها تُعيد إحياء الأهوال التي عانتها قريتها البولندية الصغيرة عندما وقع أهلها فجأةً ضحيةً للنازيين في خضمّ الفوضى، حاولت هي ووالدتها الاختباء بينما هرب والدها وشقيقها الأكبر، الذي كانت تُحبّه بشدة، إلى الغابة مع رجالٍ آخرين في محاولةٍ لتشكيل نوعٍ من المقاومة للاحتلال النازي، على الرغم من أنه لم يكن هناك وقتٌ للفتاة الصغيرة وإخوتها الآخرين للهرب أُخرجوا من مخابئهم، واغتُصب العديد منهم، وأُطلق النار على بعضهم؛ وحُوكم معظم النساء والأطفال وكبار السن في النهاية في شاحناتٍ لنقل الماشية ونُقلوا إلى معسكرات الاعتقال رنّت في أذنيها كلمات أخيها الأكبر الوداعية وهو يتجه نحو الغابة: "سآتي لأجدكِ" لكن ذلك كان آخر ما سمعته عنه في النهاية ماتت في المعسكر، وهي تفكر وهي تذهب إلى غرفة الغاز: "أريد أن أكون مع أخي أتمنى لو عاد" ثم، في حياتها الحالية، وجدت سارة نفسها منجذبة بشدة إلى زميل لها متزوج ولديه عائلته الخاصة (كما هو الحال في هذه الحياة) بدأت العمل مع هذا الزميل؛ حتى أنهما شكلا عملهما الخاص لقد شعرا بقرب لا يصدق وعندما قامت أخيرًا بالانحدار، أدركت أن هذا الزميل لم يكن سوى الأخ الذي كانت تبحث عنه من تلك الحياة الماضية لقد وجدوا بعضهم البعض بالفعل؛ كانت هذه هي قوة أفكار الفراق

والموت تلك الحياة الصحيحة، الموت الصحيح في قلب هذه الأفكار غير المكتملة عند الموت تكمن أكثر المشاعر الإنسانية بدائية قد لا يزال المجندون الجدد يشعرون بالمرارة؛ لقد ماتوا صغارًا جدًا في ساحة المعركة؛ إنهم غاضبون من الأشخاص الذين حكموا عليهم بالموت بلا معنى يشعر آخرون بحزن عميق لترك أحبائهم وراءهم، والندم على عدم القيام بالمزيد قد تدفع الأفكار الهوسية للانتقام الروح إلى تجسد آخر لإنهاء ما بدأتهمع أن معظم روايات تجربة الاقتراب من الموت تشير إلى مراجعة تلقائية للحياة التي انتهت للتو، إلا أن هذا ليس الحال دائمًا في سيناريوهات الموت في الحياة الماضية، فإذا كانت مشاعر الانتقام قوية جدًا، فقد تدفع الروح مباشرةً إلى إعادة الميلاد، متجاهلةً أي فرصة للتأمل ولا تقل عنها هوسًا أفكار الموت، مثل سارة، أو أفكار أم فقدت ابنها في مذبحة ثم ماتت وهي تفكر: "لا بد لي من العثور عليه؛ لا بد لي من أن أكون معه" فكرةٌ مُصممةٌ كهذه – "لا بد لي من العثور عليه" – تعني حتمًا أن روحها ستلحق بروح ابنها بسرعة كبيرة إلى حياة أخرى، وغالبًا ما لا يكون لديها وقتٌ لمراجعة حياتها الأخيرة في عالم ما بين الحيوات في الفصل التالي، سنتناول بمزيد من التفصيل السيناريوهات واللقاءات العديدة التي تحدث بين الحيوات، ولكنني أود الآن التأكيد على حقيقة بسيطة جدًا غالبًا ما تتناساها ذوات الحياة الماضية المهووسة، وهي أن الحياة الماضية قد انتهت! كما أقول غالبًا في ورش العمل للأشخاص الذين ينشغلون بشدة بأفكار وعواطف حياتهم الماضية، فإن أفضل سبب لتذكر معظم الحيوات الماضية هو نسيانها أو لنضعها ببساطة أكبر، على حد تعبير جلال الدين الرومي: "يعلم الصوفي أن الماضي قد انتهى تمامًا!" وعلى الرغم من الألم والنضال والبصمات الكارمية للعديد من الحيوات الصعبة، فإن بنوك الذاكرة لدينا تحتوي أيضًا على قصص حية عن حياة سلمية حيث متنا دون ألم في أسرّتنا، محاطين برفاق محبين – "نهاية مرجوة بإخلاص" (هاملت مرة أخرى) يبلغ الأشخاص الذين لديهم تجارب حياة سابقة من

هذا النوع عن ٪ من شفاء حياتك الماضية يطفون بلطف إلى عوالم أعلى في وهج حياة جيدة، ليتم الترحيب بهم من قبل كائنات محبة من النور، وغالبًا ما يكونون أسلافًا تنصحنا التقاليد التبتية بأن أفضل طريقة للموت هي مغادرة هذا العالم العابر بوعي وسلام إذا استطعنا، دون أن نأخذ معنا أي أفكار أو مشاعر أو آلام جسدية من أي نوع؛ إنه يعلمنا أنه فقط عندما نصبح فارغين تمامًا يمكننا أن نعرف الإشعاع النقي لعقولنا اللامحدودة عندما تقوم بتمرين القرص المضغوط التالي، قد يأتي إليك أي نوع من الحياة: حياة الكفاح أو حياة السلام كلاهما له دروسه؛ وكلاهما لديه فرصه للشفاء في هذه الآيات الحكيمة، لخص ويليام بليك المصالحة العميقة التي يمكننا الوصول إليها مع قمم ووديان حياتنا الأرضية: لقد خلق الإنسان للفرح والحزن؛ وعندما نعرف هذا بحق، نعبر العالم بأمان الفرح والحزن منسوجان بدقة، لباس للروح الإلهية المسار الثالث من القرص المضغوط استكشاف حياة سابقة والذهاب إلى ما هو أبعد من الموت سيأخذك هذا التمرين بشكل مباشر أكثر إلى حياة سابقة ويمنحك فرصة لرؤية الخطوط العريضة، إن لم يكن كل التفاصيل، لحياة كاملة سيتم إرشادك أيضًا لتجربة نهاية تلك الحياة، والمرور بتجربة الموت وما بعدها لا يوجد ما تخاف منه في التمرين نفسه مهما كان الموت واضحًا، فإن ما تراه وتسمعه وتشعر به لن يكون سوى صور في ذاكرتك سيذكرك جسدك ومحيطك طوال الوقت بالمكان الذي أنت فيه بالفعل اليوم ولكن كن مستعدًا لبعض المشاعر القوية، كما لو كنت تشاهد فيلمًا ممتعًا للغاية: ربما خوف، ربما حزن عميق، ربما ردود فعل جسدية "هذه كلها جزء من القصة القديمة ستكون ذاتك الأنا حاضرة طوال التمرين كشاهد؛ يمكنك دائمًا أن تقول لنفسك، إذا كانت الصور وردود الفعل لديك قوية جدًا، "هذه مجرد ذكرى"، تمامًا كما يمكنك أن تقول أثناء فيلم قوي، "هؤلاء مجرد ممثلين على مجموعة!" مهمة الروح غير المكتملة ® في الفصل التالي وفي التمرين التالي على القرص المضغوط (المسار )، ستتمكن من مواصلة العمل على أي "عمل غير

مكتمل" من الحياة الماضية المعينة التي تواجهها هنا كما هو الحال في التمارين السابقة، جهز نفسك إذا أردت بسماعات الرأس ودفتر ملاحظات ومواد الرسم الآن ابحث عن مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك، واستمع إلى المسار على القرص المضغوط المرفق شفاء حياتك الماضية بين الحيوات: الشفاء في الباردو هل عاش حياته مرة أخرى في كل تفاصيل الرغبة والإغراء والاستسلام خلال تلك اللحظة العليا من المعرفة الكاملة؟ لقد صرخ همسًا في صورة ما، في رؤية ما – صرخ مرتين، صرخة لم تكن أكثر من نفس، "الرعب! الرعب!" – جوزيف كونراد، قلب الظلام وهناك، وراء القبر، سنقول إننا عانينا، وأننا بكينا، وأننا عشنا حياة مريرة، وأن الله سيشفق علينا وبعد ذلك سنبدأ في معرفة حياة مشرقة وجميلة ورائعة سنفرح وننظر إلى الوراء على هذه المشاكل التي مررنا بها بمشاعر رقيقة، بابتسامة – وسنحصل على الراحة! —أنطون تشيخوف، العم فانيا مراجعة حياة سابقة: ثلاثة أسئلة أساسية في الفصل السابق، قدمت عدة أمثلة على كيفية إمكانية الانتقال في انحدار حياتك الماضية إلى عالم الروح، أو حالة الباردو، بعد الموت ربما تكون الآن قادرًا على تصور الأحداث الأساسية لحياة سابقة كاملة، بما في ذلك ذاكرتك الخاصة لانتقال الموت الذي أعقبها ربما تكون قد بدأت في إلقاء نظرة خاطفة على تلك الحالة الاستثنائية من الوعي التي تختبرها الروح عندما تصل إلى الجانب الآخر ربما تكون قد رأيت نفسك تموت بسلام، أو بعنف، أو قبل الأوان، ولكن في كل حالة كان لديك شعور بمغادرة الجثة والذهاب إلى مكان آخر، وحالة أخرى من الوعي إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل، إما تلقائيًا أو عمدًا، فمن المفيد جدًا مراجعة الحياة الماضية، وخاصة الظروف والحالة الذهنية التي مت فيها كما أكدت في الفصل الرابع، فإن الحالة الذهنية للشخص المحتضر بين الحيوات: الشفاء في الباردو تنتج أقوى الأنماط الكرمية التي تنتقل إلى الحيوات اللاحقة من خلال أخذ الوقت الكافي لمراجعة المواضيع والقضايا التي مت بها في تلك الحياة بوعي ودقة، لا يمكنك فقط

فهم جوهر عمل روحك غير المكتمل، أو الكارما، من تلك الحياة الأخرى، بل يمكنك أيضًا اتخاذ خطوات لتطهيرها الطريقة الأكثر فعالية لتطهير أنماطك الكرمية من تراجع الحياة الماضية هي أن تسأل نفسك، أو أن يسألك معالج الحياة الماضية، ثلاثة أسئلة أساسية: ما الذي أفكر فيه في لحظة الموت؟ ما الذي أشعر به في لحظة الموت؟ هل لدي أحاسيس جسدية قوية أو ألم في لحظة الموت؟ ستساعدك هذه الأسئلة البسيطة ولكن المحددة على التركيز على جميع البصمات الرئيسية التي أخذتها معك من تلك الحياة إنها تتناول ثلاثة مستويات من الخبرة الإنسانية التي تتوافق مع ثلاثة مستويات اهتزازية مختلفة للجسم الدقيق: العقلي والعاطفي والجسدي (في الفصل السادس، سنستكشف آثار ذكريات الجسد الدقيق بمزيد من التفصيل) تُعد هذه الأسئلة أيضًا الخطوة الأولى نحو التخلص من حالة الارتباك التي غالبًا ما تجد الروح الراحلة نفسها فيها فورًا بعد الموت يُفسر سوجيال رينبوتشي هذه الحالة بأنها النشاط المُتسارع للجسد العقلي، الذي يُعيد تشغيل الأحداث التي سبقت الموت بشكل قهري، ولكنه يفعل ذلك بعد الموت على الجانب الآخر، في الباردو، غير مُدرك أن الحياة قد انتهت حقًا يُمكن التخلص من حالات الارتباك هذه عند الموت من خلال طقوس جنائزية مُعينة، تُحث الروح على التخلي عن الماضي والمضي قدمًا، ولكن إذا لم يُزل الارتباك في الحياة الماضية، فإن ذلك الجزء من الروح لا يزال مُتشبثًا بذكرياته عن الحياة وجميع أعماله غير المُنجزة هذا الجانب، هذا الجزء المُجزأ من الروح، يبقى عالقًا في حالته الغاضبة أو المُرعبة أو المُشوشة، مُركّزًا، كما يُمكننا أن نُسميه بمصطلحات فرويدية، في حالة من الهوس العقلي والعاطفي الأنماط التي تنتمي إلى هذه القطعة غير المتكاملة تُعاد طباعتها وإعادة تشغيلها مرارًا وتكرارًا في حياة أخرى، بعد وقت طويل من نسيان سياقها الأصلي الأفكار والمشاعر الأخيرة في حالة باردو العقل هو مكانه الخاص، وفي حد ذاته يمكن أن يصنع جنة من الجحيم، وجحيمًا من الجنة – جون ميلتون، الفردوس المفقود شفاء

حياتك الماضية عندما يُقتل شخص ما بعنف أو يموت قبل الأوان، فسيكون لديه حتمًا العديد من الأفكار والمشاعر المتضاربة وغير المحلولة في وقت الموت؛ فقط غاندي أو المسيح يمكنه مواجهة الموت بتعاطف كامل واتزان سواء كانت هناك صدمة جسدية عند الموت أم لا، فعادةً ما يكون هناك عاطفة قوية: حزن عميق على فقدان الأطفال أو الأحباء، وغضب من ظلم الخيانة أو المنفى، وغالبًا ما تكون عهودًا بالانتقام الرهيب قد نموت خجلاً وإذلالًا بعد بعض العقوبة أو النفي في حياتنا كقادة فاشلين، قد نشعر بمسؤولية مؤلمة عن معاناة الآخرين وموتهم، لدرجة أننا نموت غارقين في الذنب تتفاعل عقولنا بشغف كبير وحزن شديد: لا نستطيع التخلي عن لحظات الرعب أو الألم أو اليأس، ونتشبث بذكريات هذه المشاهد المؤلمة، فنخلق كارما جديدة بلا هوادة، ونربط أنفسنا أكثر فأكثر بعجلة التجدد هذه الأفكار والمشاعر، إن كانت حاضرة بقوة عند الموت، ستتبعنا بقوة لا تضاهى إلى عالم ما بعد الموت، عالم الباردو الأول لطالما عرفت الحكمة الهندوسية والبوذية هذه الحقيقة الانتقالية الحزينة، وإن كانت جوهرية أعاد إيمانويل سويدنبورغ، صاحب الرؤية السويدية العظيمة الذي أطلق عليه دي تي سوزوكي لقب "بوذا الغرب"، اكتشافها في القرن الثامن عشر، وكتب في كتابه "الجنة والنار": بعد الموت، ينشغل الإنسان بكل حواسّه وذكرياته وأفكاره ومشاعره التي كان منخرطًا فيها في العالم: لا يترك وراءه شيئًا سوى جسده الأرضي لذا فليس من المستغرب أن الكثير من الارتباك الذي تجد الأرواح نفسها تواجهه في الباردو يتولد في المقام الأول من حالاتها الشعورية وأفكارها السلبية، والتي يمكن أن تكون قوية لدرجة أنها تعمي الروح المنتقلة عن حالتها الجديدة من الوجود يشعر الكثيرون بأنهم عالقون في التكرار اللامتناهي للغضب تجاه مضطهديهم؛ ويبدو آخرون ضائعين في سحابة من اليأس أو الاكتئاب؛ ولا يزال آخرون مصممين على الاختباء، معذبين بأفكار مذنبة ساحقة مثل "كان بإمكاني منع آلامهم" هيدا: إطلاق العنان لانسداد الكاتب فيلسوف يوناني

احترقت كتبه تقدم قصة هيدا مثالاً صارخًا على كيف يمكن أن تكون الفكرة المقيدة المتبقية من حياة سابقة أرادت هيدا بشدة كتابة الروايات كانت موهوبة للغاية بين الحيوات: الشفاء في الباردو ® ، لكنها كانت تعاني من انسداد كاتب شديد ولم تتمكن من إنهاء أي من رواياتها بدلاً من ذلك، كانت تتغلب عليها حالة من الكسل الذي لا يمكن تفسيره واليأس الذي قوض كل إبداعها عندما عادت هيدا إلى حياة سابقة، وجدت نفسها كاتبة من نوع مختلف، فيلسوفة في اليونان القديمة، في زمن غزو الرومان قضى الفيلسوف حياته كلها يجمع وينسخ ويبدع نصوصًا فلسفية، وجمع مكتبة رائعة – حتى جاء الرومان، وهاجموا قريته، وأحرقوا المنزل بكل مخطوطاته مات الكاتب في حالة ذهول، وضاعت جميع أعماله الفلسفية كان مكتئبًا، غاضبًا، وحزينًا للغاية، لدرجة أنه قال، في أواخر تلك الحياة: "لن أكتب مرة أخرى" في الانحدار، أدركت هيدا هذه الفكرة بقوة – "لن أكتب مرة أخرى" – وأدركت أنها ليست ملكًا لها، بل لشخصية الحياة السابقة التي عاشت فيها، شخصية الفيلسوف اليوناني القديم كان عليها أن تتحدث إليه، وتساومه قليلًا، وتقول: "الرومان لن يأتوا اليوم لا بأس بالكتابة مرة أخرى؛ إنها آمنة" عندما فعلت ذلك، وجدت نفسها قادرة على مواصلة كتابتها، وبطريقة ما، على مواصلة كتابته، لأنها كانت عملاً غير مكتمل، مع بعض الرؤى الفلسفية التي لا تزال بحاجة إلى الظهور لقد شهدتُ أكثر من ألف حالة انحدار، وتوصلتُ إلى استنتاج مفاده أن الروح الراحلة في محنة تحتاج إلى نفس النوع من العلاج الذي افتقرت إليه على الأرض: فرصة للتنفيس عن مشاعرها، والتخلص من الحزن أو العار، وطلب المغفرة، أو ببساطة إيجاد نوع من التواصل الروحي مع ما فُقد يصبح الباردو مكانًا تتاح لنا فيه فرصة الشفاء من خلال دراما نفسية روحية بسيطة تتيح لنا التحرر من المشاعر، وإمكانية المصالحة مع أعداء كنا نتشاجر معهم على الأرض، أو حيث نلتقي بمن انفصلنا عنهم ويندي: ما وراء المذبحة عودة روحية للوطن عندما التقينا ويندي في الفصل الأول، رأينا كيف

أن قصة الصبي الأمريكي الأصلي المأساوية عن فشله في إنقاذ عائلته كان لها تأثير مدمر على حياتها اليوم، مما تركها تعاني من نوبات هلع مدى الحياة عندما انفصلت عن عائلتها توضح قصتها مدى تعقيد حالات الشعور والأفكار السلبية التي تنتقل إلى الباردو وفي الوقت نفسه، تُظهر أيضًا كيف يمكن حلها ™ شفاء حياتك الماضية من خلال الدراما النفسية البسيطة والتأمل وما أطلقت عليه التقاليد الروحية القديمة اسم ميتانويا، وهو ما يعني تغيير القلب في قصة ويندي، قد تتذكرون أن الصبي الصغير ووالده عادا إلى المنزل في الوقت المناسب تمامًا لرؤية الأم والأطفال الصغار يقتلون على يد الجنود وعلى الرغم من الهجوم البطولي، فقد قُتل الأب والابن أنفسهما أثناء الانحدار، طرحت الأسئلة الرئيسية لتسليط الضوء على الأنماط المطبوعة: "ما الذي تفكر فيه وتشعر به وأنت تموت؟" كانت مشاعر الصبي المحتضر مزيجًا رهيبًا من الألم والحزن والخوف والذنب؛ كانت فكرته الغالبة هي: "ما كان يجب أن أتركهم وشأنهم أبدًا" لفترة من الوقت، في الباردو، أفرغت ويندي كميات هائلة من الحزن وهي تعيد عرض صور أم الصبي وشقيقه وأخته ملقاة على الأرض لا يزال جسدها يرتجف من رعب الصبي الصغير عندما تم القبض عليه وقتله بكت بشكل لا يمكن السيطرة عليه، قائلة: "ما كان يجب أن أتركهم أبدًا! كيف يمكنني أن أفعل ذلك؟" سألتها: "أين أنت الآن؟" "ما زلت هناك، أنظر إلى الجثث،" بكت "لا أصدق ذلك!" سألتها كم من الوقت مكثت هناك قالت: "أيام عديدة، لكن النسور قد قضت عليهم تقريبًا إنه أمر مروع" "ماذا يحدث؟" "أنا أغادر الآن أنا أطفو في الأعلى، عالياً فوق القرية لكنني لا أستطيع التوقف عن التفكير فيما فعلناه، كم كنا حمقى" "هل أنت وحدك؟" سألت "لا ألاحظ أي شخص آخر كل ما يمكنني التفكير فيه هو كيف تركناهم يموتون إنه خطأنا بالكامل" "لقد انتهى كل شيء الآن،" حاولت طمأنتها "كوني على دراية بذلك" "لن أنسى أبدًا،" قالت "يجب ألا يحدث هذا مرة أخرى أبدًا" لإخراج ويندي من الانغماس السلبي في الذات بسبب ذنب الصبي،

قلت لها، "أنت لست في جسد الآن ولا هم كذلك انظري حولك؟ من ترين؟" انفجرت في البكاء مرة أخرى عندما تحدث الصبي: "إنه والدي إنه يمد يده إلي إنه يخبرني ألا أقلق لم يكن هناك شيء يمكننا فعله لقد تفوق علينا العدد تمامًا من الصعب سماعه، لكنه بعد ذلك أشار إلي "انظري، يقول، "إنهم جميعًا هنا!" وهم كذلك! أمي والصغار جميعهم مشرقون وجميلون؛ وجوههم مشرقة يبدو أنهم يعرفون أن الأمر قد انتهى أفضل مني "لن تخسرينا أبدًا"، يقولون يا إلهي! أتعرف عليهم: إنهم أطفالي الثلاثة من هذه الحياة!" على الفور، رأت، على مستوى أعمق من أي وقت مضى، ما كان يثير قلقها دائمًا ولماذا شعرت بالفجيعة عندما غادر الأطفال المنزل، واحدًا تلو الآخر في هذه الدراما النفسية المؤثرة، أعطيت ويندي وسادة لتمسك بها، وطلبت المزيد من الوسائد بينما كانت تعانق جميع أرواح العائلة المفقودة عالقة بين الضحك والدموع، صاحت، "إنهم يقولون لي إنني لست ملامًا، لست ملامًا! القرية بأكملها هناك إنهم يقيمون رقصة كبيرة حول النار إنه كما لو كانوا يرحبون بي في المنزل" وهذا ما كانوا عليه! تحرير المشاعر: قوة التطهير في أغلب الأحيان، وفي سيناريوهات الموت الأكثر دراماتيكية في حياتنا الماضية، تندمج مشاعرنا مع أفكارنا بشكل لا يمكن تمييزه أثناء موتناعندما تبدأ في التعرف على قصص حياتك الماضية، قد تبدأ في رؤية كيف أن المشاعر القوية المرتبطة بمواقف في حياتك الحالية، مثل الكراهية والاستياء والشك الذاتي والغيرة أو الشك، لها أصلها في الحياة الماضية السؤال الأساسي الثاني – "ماذا كنت أشعر به في لحظة الموت في تلك الحياة؟" – يساعدنا على إدراك عدد مجمعات مشاعرنا المستمرة التي يتم إسقاطها في الواقع من "قصة وراء القصة" اسأل نفسك: هل ما زلت غاضبًا من الأشخاص الذين اعتدوا على عائلتي؟ هل ما زلت في حالة يأس لأنني انفصلت عن أحبائي؟ هل تشعر بالحزن لأن الحياة كانت فاشلة بطريقة ما؟ هل ما زلت أفكر في شيء ندمت عليه بشدة؟ هل ما زالت مشاعر الخجل تمنعني من أن أكون في الحياة بشكل

كامل؟ بينما تستعرض حياتك الماضية، كن على دراية بتلك المشاعر التي لا تزال تحملها ستحتاج إلى إخبار نفسك أن الحياة التي نشأت فيها قد انتهت لم تعد هذه المشاعر مناسبة؛ إنها ليست أكثر من بقايا عاطفية حان الوقت للتخلي عنها، إذا استطعت قد تحتاج إلى التعبير عن هذه المشاعر لإطلاقها بالكامل ربما يكون هناك بعض البكاء للقيام به ربما يكون هناك بعض الغضب ربما تحتاج إلى مسامحة نفسك على شيء فعلته وندمت عليه لديك فرصة الآن للتفكير في الماضي والتخلص من شحنته العاطفية شفاء حياتك الماضية ماكسين: الكارما المهنية صحفية مدفوعة بظلم الحياة الماضية عندما قابلت ماكسين، لم يكن من الصعب أن أرى كيف كانت مدفوعة بالغضب لقد اهتمت بشغف بكل الظلم الذي رأته من حولها عاشت في أمريكا الجنوبية وعملت كصحفية استقصائية، ولم تكن تعاني من نقص في العمل أبدًا، وقضت الكثير من وقتها في اقتلاع قصص الفضائح السياسية والدبلوماسية السرية في حياتها الماضية، وجدت نفسها ثورية مكسيكية في إحدى الحروب في نهاية القرن التاسع عشر أُسر هذا الثوري على يد الإسبان وأُعدم دون محاكمة – مُقيّدًا إلى عمود ثم أُطلق عليه الرصاص وبينما كنا نعيد تمثيل القصة في دراما نفسية، استعادت ماكسين الثورية موتها المتمرد، وهي تُشدّ بغضبٍ على الحبال التي كانت تُمسك بمعصميه، معصوب العينين، مليئًا بالغضب والكراهية كانت الفكرة التي تخطر على بالها وهي تحتضر: "لن أدع هذا يحدث مرة أخرى" في الواقع، هذا ما كانت ماكسين تحاول فعله اليوم في عملها كصحفية لم يكن هذا بالضرورة إرثًا سيئًا، من الناحية المهنية، لكنها كانت بحاجة إلى التنفيس عن الكثير من الغضب الكامن في معصميها وفكها، والذي لا ينتمي جميعه إلى الفضائح السياسية اليوم لقد منحت مواجهة الطغاة الإسبان في الباردو الثورية ماكسين الكثير من الرضا، بالإضافة إلى إدراكها أن هناك كارما لا تزال تنتظر خوان: الخوف من خطأ فادح الصبي الذي أُعدم لسرقة الخبز استشارني خوان، وهو عامل اجتماعي، لأنه كان يعاني من قلق

شديد بشأن الأداء: كان يكره التحدث أمام الجمهور كان التحدي الأكبر بالنسبة له هو تقديم تقارير عن حالات عمله الاجتماعي أمام مجموعة من الزملاء كان دائمًا مرعوبًا من سخريةهم منه وانتقادهم له من وراء ظهره كان مقتنعًا بأنه سيرتكب خطأً فادحًا أمامهم – على الرغم من أنه لم يحدث شيء من هذا القبيل عن بُعد بدأنا تراجع خوان باستخدام العبارة الأكثر تحميلًا له: "سأرتكب خطأً سأخطئ" وبينما كان مستلقيًا على الحصيرة، تغير تأكيده بسرعة: "لقد ارتكبت خطأً"، قال "لقد فعلت شيئًا خاطئًا سأموت!" تصلب جسده بالكامل وتحركت يداه تلقائيًا خلف ظهره بين الحيوات: الشفاء في الباردو "ماذا يحدث؟" سألت "أين أنت؟" "إنهم جميعًا ينظرون إليّ إنه لأمر فظيع أشعر بالخجل الشديد لقد فعلت شيئًا قالوا لي إنه خطأ" "ماذا فعلت؟" قال: "لقد سرقت كان خبزًا كنت أتضور جوعًا والآن سأموت" وجد خوان نفسه في بلدة أوروبية من العصور الوسطى صبيًا في العاشرة من عمره تم القبض عليه وهو يسرق وسُحب أمام قاضٍ حُكم عليه بالشنق، وسار في الشارع بينما كان حشد من سكان البلدة يسخرون منه أطرق رأسه خجلاً وبينما كان يصعد إلى السقالة، أصبح جسده أكثر فأكثر توترًا في دراما نفسية مصغرة، اقترحت بلطف حبل الجلاد بمنشفة مطوية حول رقبة خوان (دون أي ضغط على الإطلاق) فجأة، تشنج، وانحنى ظهره اختنق، وزرق تمامًا للحظة، وسقط على السجادة، مترهلًا ثم انهمرت الدموع – والغضب! "كيف يمكنهم فعل ذلك؟ لم أؤذِ أحدًا قط لم يكن هناك أي عمل على الإطلاق لم يهتم أحد بنا في الشارع أنا أكرههم! أنا أكرههم!" "انظر إليهم جميعًا"، أمرته "أرى ذلك القاضي المتغطرس المنافق! أيها الخنزير المقزز عديم القلب! والمواطن – سمين جدًا ومريح في فرائه وزينته ما الذي اهتموا به بنا نحن الفقراء؟" تركت خوان يغضب لفترة من الوقت، مدركًا أن هذا الشعور بالظلم كان سبب كل الخوف وكل الإذلال ثم سألت، "هل هم جميعًا كذلك؟" "لا، على الإطلاق يعرفني الكثير من سكان المدينة ويحبونني يقولون لي إنه لم يكن شيئًا! إنه مجرد الأغنياء

الذين يحمون مصالحهم إنهم لا يلومونني الحياة ليست عادلة! الأغنياء يسرقون ويسرقون دون عقاب "يتجمع الناس العاديون جميعًا حولي الآن في العالم الروحي"، تابع "أشعر بالرضا معهم إنهم معجبون بي بالفعل، وكيف نجوت لفترة طويلة في الشوارع؛ أرى أنني كنتُ يتيمًا لا عجب أنني اخترتُ العمل الاجتماعي اليوم! يُطالبونني بالتحدث ضد الآفات الاجتماعية، وأن أفخر بعملي أشعر الآن بقوة أكبر يا إلهي، كم كنتُ أتحمل كل هذا تحسس رقبته قال: "لطالما كان هذا مُتيبّسًا، وأكره السترات ذات الياقات العالية وربطات العنق!" شدّتُ المنشفة حول رقبته قليلاً قلتُ له: "اسحبها" فعل ذلك بحزم قلتُ له: "الآن أصبحت رقبتك حرة" شفاء حياتك الماضية اتصل بي خوان بعد فترة ليخبرني أن قلقه من العروض العامة قد زال – وتخيلوا ماذا؟ طُلب منه إلقاء محاضرات في مركز شباب محلي، وقد استمتع بها بالفعل! في كلتا قصتي الحياة الماضية، كان الباردو، أو ما بعد الموت، مكانًا للتخلص من الأنماط العاطفية والعقلية والجسدية القديمة ساعدت أشكال بسيطة من الدراما النفسية ماكسين وخوان على التعبير عن حزنهما وغضبهما وألمهما، مما شجعهما على تجاوز خوفهما إلى مكان يعرفان فيه بوضوح وطمأنينة أن الماضي قد انتهى حقًا والأكثر من ذلك، من خلال التواصل مع أرواح من عرفوهم على الأرض، كسروا الأنماط القديمة وبدأوا في صياغة سلوكيات جديدة وقوية انتشلتهم من التكرار القهري للمعاناة القديمة CLEARING CD TRACK ذكريات وفيات الحياة الماضية وإيجاد التصالح في الباردو في التمرين السابق، واجهتَ موتك في حياة سابقة، وتجاوزتَه ربما تشعر الآن بالراحة لأنك تجاوزتَ مشهد الموت في الحياة الماضية لقد بدأتَ بتطوير "العين السماوية" والعمل في حالة الباردو ولكن قد تكون هناك أشياء كثيرة لا تزال غير مكتملة من الحياة الماضية التي استكشفتها سيساعدك هذا التمرين على توضيح هذه المشكلات من خلال اقتراح مجموعة واسعة من الأسئلة لطرحها على نفسك، مع شرح ثلاثة أسئلة أساسية حول الأفكار والمشاعر

والأحاسيس الجسدية غير المكتملة كما سيتم مساعدتك على التواصل مع مرشدين ومعلمين روحيين لاكتساب رؤى أعمق لتجربتك كما في السابق، جهّز نفسك بسماعات رأس إذا أردت، بالإضافة إلى دفتر ملاحظات وقلم وأدوات رسم لتسجيل رحلتك والرسائل التي تتلقاها الآن، ابحث عن مكان هادئ حيث لن يُزعجك أحد، واستمع إلى المقطع الرابع على القرص المضغوط المرفق بين الحيوات: الشفاء في الباردو كيف تتذكر أجسادنا حيواتنا الماضية دخلنا بيت الإدراك، وشهدنا الجسد — يونس إمري الجسد يحتفظ بالنتيجة —بيسيل أ فان دير كولك ذكريات الجسد الدقيقة: البصمة الأثيرية عندما نتعمق في الانحدار، غالبًا ما تكون لدينا ذكريات حية بشكل غير عادي عن الألم الجسدي، أو الالتواء، أو الصراع، أو عدم التمكين، ونختبر كل هذا في وعي متجسد بالكامل إن الشعور بألم شبح وجود سيف في الجانب، أو التعرض للاغتصاب أو قطع الرأس، يضعنا على اتصال بأعمق مستوى من بقايا الصدمة التي استمرت عبر الحياة في الفصل السابق، عاش خوان بشكل واضح موتًا معلقًا، والذي ظل متجمدًا في رقبته المتيبسة التي عانى منها طوال حياته احتفظ ألم الظهر المزمن لدى إلمور بذكرى الضرب الوحشي (الفصل )؛ ذنب مادلين من حياتها كسيدة عبيد مطبوع ذكرى مُريعة مشابهة في رقبتها وكتفيها (الفصل الرابع) غالبًا ما تُصدمنا هذه الذكريات الجسدية عندما تظهر في حالة انحدار، خاصةً عندما لا يكون هناك ما يُفسرها في الحياة الحالية التفسير الأكثر إفادة هو أن هذه الذكريات مُدمجة في الجسد الرقيق – حرفيًا، كيف تتذكر أجسادنا الحيوات الماضية ® – طبقات الطاقة الرقيقة التي تُحيط بالجسد المادي وتخترقه (أطلق عليها بعض الباحثين اسم "الذاكرة الخلوية"، لكن هذا التشبيه، للأسف، يثير أسئلة أكثر مما يُجيب البحث الروسي في الهالات الكهربائية الحيوية حول النباتات والحيوانات والأجسام البشرية، والتي يُمكن تسجيلها بتقنية التصوير كيرلياني، أكثر وصفًا، حيث يتحدث عن "مجالات الطاقة" داخل الجسم وحوله، مثل المجالات المغناطيسية) لقد جمع كلٌّ

من أبحاث الحياة الماضية وعلاج الحياة الماضية الآن مجموعةً هائلةً من الأدلة التي تُثبت أن هذه الصدمات القديمة، الموروثة من خلال المستوى الأول من الجسد الرقيق – والذي سأسميه أيضًا المجال الأثيري أو المخطط – تُعيد طبعها باستمرار في الجسد الحي كـ الطفح الجلدي، والتشوهات، والوحمات، وضعف بعض الأطراف، أو الاضطرابات العضوية مثل ضعف المثانة، وضعف القلب، ومشاكل أمراض النساء، وما إلى ذلك جروح الماضي لا يمكن المبالغة في تقدير التأثير المدمر لجروح الحياة الماضية الجسدية المطبوعة على الجسد الرقيق على المستوى الأثيري إنه من نواحٍ عديدة الاكتشاف الأكثر جذرية الذي تم التوصل إليه في عمل الانحدار إلى الحياة الماضية، ولديه القدرة على إحداث ثورة في الطريقة التي نتعامل بها مع الشفاء الجسدي فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية حدوث الشفاء، في الواقع، عندما يتم تذكر جرح الحياة الماضية وإطلاقه في المجال الأثيري: ¢ عانت صوفي من الصداع النصفي لسنوات عديدة خلال ورشة عمل، استعادت حياة سابقة كفتاة صغيرة في بلدة تعدين من القرن التاسع عشر في الغرب كان والدها، مدمنًا على الكحول، يتحرش بها ويعاملها بوحشية بشكل متكرر في إحدى المرات، ردت عليه، فأخذ قضيبًا حديديًا وضربها على رأسها، مما أدى إلى سحق جمجمتها عندما استعادت صوفي هذه التجربة المروعة بعد الموت، شعرت بصداعٍ حادٍّ لفترة وجيزة عندما شقّ القضيب جمجمتها ثم تجاوزت الجسد، تنظر إليه وإلى والدها النادم وبينما ابتعدت روحها عن المشهد المروع، شعرت بطاقة هائلة تتدفق من حول رأسها ومنذ ذلك اليوم، لم تعد نوبات الصداع النصفي تتكرر عانى بيدرو من تيبس مزمن في الكتفين وشدٍّ شديد في الظهر لم يُخففه أي علاج يدوي أو جسدي في انحدار إلى حياة ما قبل التاريخ كفلاح من أمريكا الجنوبية، وجد نفسه أسيرًا لقبيلة كهنوتية قديمة كانت تستخدم معظم أفراد قبيلته في العمل كعبيد لبناء المعابد والأهرامات عانى سنواتٍ عديدة من المشقة، حاملًا سلالًا ثقيلة من الصخور على المنحدرات كان

دائمًا تحت أعين المشرفين، الذين كانوا يجلدون بوحشية أي عبد يتعثر أو يتباطأ في عمله في يومٍ ما، انهار جسده و انهار، مشلولاً جزئياً، مع انضغاط فقرات العمود الفقري، ولم يعد يعمل تُرك ليموت جوعاً، فمات بمرارة، يعاني من آلام شديدة في الظهر والكتف ولكن بمجرد أن وصلت روحه إلى الباردو، استطاع أن ينظر إلى أسفل ويرى جسده ويدرك أنه لم يعد مضطراً للقيام بذلك العمل الشاق بعد دراما نفسية علاجية حاكى فيها دفع وزن ثقيل عن ظهره، أفاد بيدرو أن كتفيه وظهره شعرا باختلاف تام لم تعد الآلام عانى فلافيو من ألم مزمن في مفاصل الوركين والساق اليمنى على الرغم من أن معظم الألم كان حول المفاصل، إلا أنه أفاد أيضاً أن ساقه اليمنى كانت متوترة دائماً من الركبة إلى الورك بدلاً من محاولة فصله عن ألمه، كما تفعل العديد من العلاجات، اتبعت نهج السماح للساق المؤلمة بإنتاج قصة من خلال المبالغة في التوتر سرعان ما رأى فلافيو نفسه كرجل بحرية في القرن الثامن عشر كانت سفينته تتعرض للقصف تحطمت ساقه اليمنى السفلى بقذيفة مدفع، وكان جراح السفينة بتره من فوق الركبة أمسك به بحاران قويان وهو يصرخ من الألم كان هذا هو التوتر الذي يسبب الألم الشديد في ساقه اليمنى ووركيه: كان يحاول بكل قوته سحب ساقه بعيدًا عن منشار الجراح مات بعد فترة وجيزة من فقدان الدم الهائل والصدمة، لكن جسده كافح حتى النهاية عندما رأى فلافيو نفسه فوق السفينة والمعركة البحرية، لم يكن بأي حال من الأحوال خارج القصة؛ لا يزال جسده يرتجف من الألم الوهمي في الدراما النفسية للورشة، كان لدي ثلاثة رجال أقوياء يلعبون دور الجراح ومساعديه تضاعف التوتر على الفور وهم يمسكون بفلافيو "إنهم يأخذون ساقي!" صرخ سألته، "ماذا يحاول جسدك أن يفعل؟" "أنا أحاول التمسك بساقي!" تركته يشد ويشد ليختبر مدى كفاحه للتمسك بـ "كيف تتذكر أجسادنا حيواتنا الماضية؟" ثم أمرتُ لاعبي الأدوار بالتخلي، ليتمكن فلافيو من سحب ساقه بعيدًا عنهم وبينما هو يفعل ذلك، انهار منهكًا اختفى كل التوتر قلتُ: "انظر، لم تفقد

ساقك اليوم؛ ما زالت هنا!" لكنه كان بحاجة إلى إكمال تلك المعركة الضخمة غير المكتملة لإنقاذ ساقه: صراع قديم حُبس في عضلات ساقه ووركه بسبب البصمة الأثيرية لتلك الوفاة المروعة يحدث شفاء الصدمة الجسدية/الأثيرية في الباردو من خلال الانفصال عن المشهد القديم – مع العلم أنه قد انتهى، واتخاذ قرار بالتخلي عنه – واستخدام مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات الروحية أو الخيالية لإعادة تنظيم الجسد الرقيق نفسه في حالتي بيدرو وفلافيو، كانت الدراما النفسية لإزالة الحمل أو استعادة الساق كافية لتحويل بقايا الألم المجمدة لكليهما؛ فقد محت البرنامج القديم، والشريط القديم الذي كان يعمل في عقولهم وأجسادهم اللاواعية التعرف على الجروح الأثيرية وتطهيرها إن التقاط اللحظات الأخيرة من الصراع الجسدي قبل الموت، على الرغم من كونها مؤلمة في كثير من الأحيان، أمر بالغ الأهمية في عملية الشفاء السؤال الرئيسي الثالث الذي اقترحته لمراجعة تجارب الانحدار في حياتك الماضية مفيد للغاية في التعرف على هذه الأنماط الجسدية/الأثيرية: "هل "أشعر بأحاسيس جسدية قوية أو ألم في لحظة الموت؟" عندما استعرضت ذكرى الموت في حياة سابقة (المسار على قرصك المضغوط)، دُعيت لرؤية نفسك تترك جسد شخصية الحياة الماضية وشُجِّعت على سؤال نفسك: "هل ما زلت أحمل أي شيء في هذا الجسد المُتذكر؟ هل ما زلت أشعر بأي ألم من ذلك الموت أو من تجربة جسدية سابقة في تلك الحياة، ربما إساءة، ربما هجر، ربما جوع؟" إذا وجدت أنك كذلك، فحاول التحدث بلطف شديد إلى ذلك الجزء من جسدك قل ببساطة، "لقد انتهى الأمر يمكنك التخلي عن الألم الآن" "قد لا "يعرف" الألم الكامن في مجال طاقتك على مستوى وعيه الخاص أن التجربة قد انتهت لا يزال نمط الحماية الذاتية (تصلب الظهر والكتفين) أو نمط الرعب (توتر المعدة، وإنتاج القرحة) يتم تشغيله في الجسد على أنه انسداد جسدي أو توتر أو مرض ولكن يمكنك إخبار ذلك الجزء من ذاكرة روحك، "لقد انتهى كل شيء لم تعد عبدًا يتعرض

للإساءة أنت لم تعد مجرد قروي قبلي يتم دهسه بسيف الفاتحأياً كانت تلك الشخصية، فعلينا إخبارها بأن الوقت قد حان للتخلي عن القصة وآثارها على جميع المستويات، في مجالات الطاقة العقلية والعاطفية والجسدية التي تُحفظ فيها هناك نوع ثانٍ من الدراما النفسية يُمكن أن يكون مفيدًا في شفاء الجروح الأخلاقية العميقة يجد العديد من الأشخاص الذين يموتون مصابين بجروح بالغة في حياة سابقة أنفسهم مُقتادين من قِبل مساعدين روحيين في عالم الباردو إلى نوع من المستشفيات الروحية، حيث يتلقون أشكالًا مختلفة من الشفاء، غالبًا ما تتضمن النور في بعض الأحيان، يأتي حيوان روحي لامتصاص السم، أو تنظيف الجرح، أو تقوية منطقة من الجسم الرقيق ببعض طاقته الخاصة (هذا النوع من الشفاء معروف جيدًا بين الشامان التقليديين، وكثير منهم يتحدثون عن العمل مع الجسم المضيء؛ ومعرفة أن الشفاء يمكن أن يحدث في الجسم الرقيق أو المضيء أمر بديهي بالنسبة لهم) وبالمثل، في الشفاء الانحداري في الباردو، يمكننا غالبًا المساعدة في استبدال الرؤوس المقطوعة أو الأطراف المبتورة أو الجلد المحروق أو إغلاق الجروح المفتوحة باستخدام عمليات نقل الضوء التي يديرها المعالجون الروحيون والحيوانات الروحية يتمتع الخيال الروحي بقوة هائلة للشفاء في هذه العوالم العليا، أو الباردو، والتي تهتز بتردد أعلى من العالم المادي شفاء روزانا الروحي عانت روزانا من مشاكل نسائية مختلفة وتاريخ صعب في الإنجاب؛ كانت كل فترة حمل لها محفوفة بالمضاعفات التي أدت إلى ولادات قيصرية وبينما كانت تحب إنجاب الأطفال، كان الحمل بمثابة سلسلة من الكوابيس لها في كل مرة أرادت طفلًا آخر، وكذلك أراد زوجها، ولكن ليس مع الكثير من الألم حول العملية عندما خضعت لجلسات حياة سابقة، رأت نفسها في أكثر من حياة تموت أثناء الولادة – سيناريوهات، في حد ذاتها، تركتها في خوف شديد – لكن أسوأ ذكرى كانت لامرأة حامل سُلب منها طفلها للتضحية الطقسية كان هذا المجتمع قاسيًا لدرجة أنهم انتزعوا الطفل منها قبل أن

تبلغ مدتها كان هذا أعمق أثر وأكثرها إيلامًا تحمله، وكان مرتبطًا بوضوح بعمليات الولادة القيصرية المتكررة في الارتدادات، خرجت روزانا من جسدها في البداية عند مشهد الموت، وهو أمر مفهوم تمامًا، ولكن عندما استعادت أخيرًا تجربة الموت في الجسد، شعرت بمدى التوتر والرعب الذي كانت تحمله في بطنها طوال حياتها، وكيف كان ذلك أساس مشاكلها في ذلك الجزء من جسدها اليوم عندما ذهبت إلى عالم الأرواح، جاءت مجموعة محبة من الأجداد – الجدات، كما سأسميهن – لمقابلتها كان طفلها المفقود هناك، واجتمعت به باكيةً كيف تتذكر أجسادنا الحيوات الماضية؟ ثم أخذتها الجدات إلى شلال مقدس، حيث شَفَينَ جسدها الرقيق بخياطة بطنها المشوه وتطهير جروح الحوض والأعضاء التناسلية وفي الوقت نفسه، كن يغنين لها بلطف أغاني قبيلتهن القديمة حقول الطاقة الأربعة الرقيقة عندما نتخيل الجسد الرقيق كعدد من حقول الطاقة المختلفة، فإن ذلك يساعدنا على رؤية أنواع مختلفة من "الأعمال غير المكتملة" بدقة أكبر والتي يمكن أن تترك بصمة أثناء موت صعب في حياة سابقة وتظهر على السطح في انحدار حياة سابقة لمساعدتك أثناء استمرارك في عمل الانحدار الخاص بك، قد يكون من المفيد مراجعة الحقول، أو الأجسام، التي أشرت إليها كثيرًا، وتحديد المشكلات المرتبطة بها عادةً، وإظهار كيفية تفاعلها مرة أخرى لتشكيل بصمة قوية لحياة سابقة بالاعتماد على تعاليم اليوغا التقليدية للحكيم الهندي القديم باتانجالي، يمكننا التمييز بين: هـ المجال الأثيري أو الحيوي يحمل بصمات جميع الجروح الجسدية والإصابات والتشوهات والأمراض أو آلام الجسم التي لم يتم شفاؤها أو حلها في حياة معينة هذا المجال قريب جدًا من الجسم المادي، ويحمل جميع خطوط الطول المعروفة في الوخز بالإبر الصيني والأنظمة المماثلة شكل طاقته الرئيسي هو جي أو برانا أو ببساطة قوة الحياة عندما يتم حظره أو يحمل ندوبًا من الماضي، لا يمكن للطاقة الحية التدفق، وينشأ المرض أو الخلل الوظيفي ¢ المجال العاطفي (أو الجسم النجمي) يحمل ذكريات حية لجميع

حالات الشعور غير المحلولة والصدمات العاطفية من الحياة الماضية، مثل الخوف من العنف الجسدي والغضب من الظلم والاكتئاب بشأن موقف ميؤوس منه والحزن على الخسارة العميقة والشعور بالذنب من السلوك القاسي والعار من الإساءة أو الإذلال أو انعدام القيمة من الفشل بطريقة ما يمتد هذا المجال قدمين أو ثلاثة أقدام حول الجسم المادي ويمكن استشعاره أو "رؤيته" بجلاء على أنه هالة الشخص، وغالبًا ما تكون بألوان تتوافق مع حالات الشعور أو المزاج ¢ المجال العقلي (أو الجسم العقلي) يحمل كل الأفكار الوسواسية والمتكررة، مثل "سأنتقم منهم"، "لا أحد يهتم بي"، "كان يجب أن أفعل المزيد"، أو "لن يكون هناك ما يكفي أبدًا" كما يحمل أفكارًا لها تأثير سلبي أو مقيد على الذات، وهي أفكار غالبًا ما تؤدي بشكل مباشر إلى إدامة حالات في الجسم العاطفي: "أنا لست جيدًا، لقد خذلتهم"، "إنهم جميعًا يراقبونني"، أو "لن أثق بأحد مرة أخرى" _ يمتد هذا المجال على بعد أقدام عديدة حول الجسم، ويملأ أحيانًا غرفة أو حتى قاعة نحن على دراية بالفعل بهذه المجالات الثلاثة لأنها تتوافق مع التركيز على الأسئلة الأساسية الثلاثة المتعلقة بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية عند الموت ولكن هناك مجال رابع يتجاوز المجالات الثلاثة الأدنى: المجال الروحي (أو الجسد السببي) لا ينتمي هذا المجال الدقيق، بالمعنى الدقيق للكلمة، إلى الفرد، ولكنه يتعلق بما أسماه يونغ اللاوعي الجماعي الذي يتجاوز الوعي الفردي؛ ومن خلاله، تؤثر قوى الروح الخارجية على الأجسام الدقيقة الأخرى أو تخترقها في هذا المجال، نجد أي بقايا من الروابط النفسية والروحية، إيجابية كانت أم سلبية، مع أرواح الأشخاص الذين ارتبطنا بهم بقوة في حياة سابقة معينة هذه هي الروابط الكرمية التي تربطنا بالآخرين، ويمكن أن يكون لها تداعيات عميقة على حياتنا الحالية عندما نتعرف عليها قد يحمل المجال الروحي طاقات تتفاعل مع أي من الأجساد الأخرى أو جميعها بطرق مختلفة على سبيل المثال، قد ترتبط أرواح الأطفال المتوفين من حياة سابقة بالمنطقة الرحمية من

المجال الأثيري؛ قد ترتبط أرواح الكائنات الوحيدة أو التعيسة التي عرفناها ذات يوم بأجزاء حزينة من المجال العاطفي؛ قد ترتبط الأرواح المظلومة أو المهجورة بغضب بالمجال العقلي، الذي لا يزال يشعر بالذنب لخيانته لهم المستويات الثلاثة الأولى من الطاقة –الأجسام العقلية والعاطفية والحيوية أو الأثيرية– تنطلق كغلاف طاقة كلي عند الموت إنها تشبه إلى حد ما دمى ماتريوشكا الروسية، حيث تحصل على دمية جدة وتفتحها وتجد أمًا أصغر بالداخل، ثم تفتحها وتجد أمًا أصغر، وأخيرًا تحصل على طفل صغير في المنتصف لذا تخيل أن الجسم المادي يشبه الطفل المستوى الأول الذي يتقشر في عملية الموت هو الطبقة الخارجية، الجسم العقلي هذا هو مجال الطاقة الذي يحمل، كما يقول باتانجالي، الأفكار المطبوعة والمضمنة "ثم يأتي الجسم العاطفي، الذي يحمل المشاعر المطبوعة المستوى الأخير الذي يرتفع، وهو المستوى الأقرب إلى الجسم المادي –أصغر دمية تحيط بالطفل في نموذج الدمية الروسية– هو ما نسميه الجسم الأثيري، الجسم الحيوي أو طاقة الحياة لذا، عندما يموت شخص ما، ترافقه هذه المستويات الثلاثة من البصمة إذا طُعن شخص ما في ظهره، فإن الجسد الأثيري، وهو أصغر الأجساد، سيحمل معه بصمة تلك الطعنة، والتي تصبح مخططًا أثيريًا، يؤثر على الحياة المستقبلية على المستوى المادي حتى صورة السكين ستبقى محفورة في الجسد الرقيق على المستوى الأثيري الآن، إذا كان الشخص الذي طُعن غاضبًا جدًا في ذلك الوقت – على سبيل المثال، إذا قُتل في شجار في حانة – فسيكون هناك بصمة عميقة من الغضب في الجسد العاطفي مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بذلك الجرح في الجسد الأثيري (قد يُرى الغضب بشكل استبصاري كطاقة حمراء حول مكان الطعن) هذه الطاقة الغاضبة أبعد في المجال من البصمة المادية/الأثيرية لجرح الطعنة، لكن البصمات مرتبطة بصور الحدث قد تكون هناك بقايا أخرى في المجال العاطفي أيضًا، ليست بالضرورة مرتبطة بصدمة الموت على سبيل المثال، إذا عاش الشخص حياة منعزلة للغاية، وحيدًا في قريته بلا

أصدقاء، فقد يكون هناك مرارة في المجال العاطفي المرتبط بصور الوحدة يحمل المستوى الثالث من البصمة الذي يرتفع عند الموت الأفكار – الكون العقلي بأكمله – للفرد المحتضر (لا شك أن هذا يفسر الأسطورة التي تقول إن حياة الغريق بأكملها تومض أمامه) "الرجل الذي يموت في شجار الحانة بسكين في ظهره يفكر بغضب،" سأنتقم منه [سأقتله كيف يجرؤ على فعل هذا بي؟ " هذه الأفكار مشحونة عاطفياً، لكنها أفكار مع ذلك إنها أفكار محددة للانتقام محفوظة، كما يقول باتانجالي، في الغلاف الخارجي لجسم الطاقة، الجسم العقلي عندما تنتمي مثل هذه الأفكار الانتقامية إلى البصمة العقلية، فإنها تقود المجال العاطفي وتغرس نفسها في المخطط الأثيري الذي يُحمل إلى الأرواح اللاحقة لا يمكن القول بأن المستوى الرابع من الطاقة، الجسد الروحي، قد "انطلق"، لأنه خارج الفرد، وينتمي إلى اللاوعي الجماعي بدلاً من الوعي الفردي، ولكن تأثيره محسوس بعد الموت في ذكريات الأعمال غير المكتملة، وبقايا العلاقات، والارتباطات مع نفوس الآخرين الذين ماتوا (قد يطارد الجنرال الذي يموت مستهلكًا بالذنب بسبب الوفيات التي تسبب فيها ذكريات وحتى أرواح هؤلاء الجنود الذين سقطوا في المجال الروحي) ® شفاء حياتك الماضية تحتوي كل هذه الطاقات، المطبوعة في هالة جسد مستقبلي، على صور مجمدة أو مضغوطة للحياة التي حدثت فيها يمكن أن يؤدي عمل الانحدار، بالإضافة إلى نقل الطاقة والتأمل والعديد من أنواع عمل الجسم والشفاء، إلى إخراج أجزاء من هذه الصور، المشحونة عادةً بالشعور، إلى السطح وعندما نفهم الطرق التي تطبع بها طاقة الحياة الماضية – العقلية والعاطفية والجسدية والروحية – في المجالات المختلفة للجسم الدقيق، يمكننا الرجوع والمراجعة باهتمام أكثر دقة، وإضافة سؤال رابع إلى الأسئلة الثلاثة الأساسية: "ما الذي أفكر فيه في لحظة الموت؟" "ما الذي أشعر به في لحظة الموت؟" "هل لدي أحاسيس جسدية قوية أو ألم في لحظة الموت؟" "مع من أكون غير مكتمل في لحظة الموت؟" أنهي بمثال يوضح بوضوح

المستويات المختلفة لطباعة الجسم الدقيق وكيف يؤثر كل منها على الآخرين في بقايا الحياة الماضية كارميلا: نفخة قلبية ولاء لا ينتهي لقائد عظيم كانت كارميلا، وهي صحفية شابة، شديدة الضمير في عملها، ومع ذلك كانت شخصًا وحيدًا إلى حد ما، ولا تزال تبحث عن الرجل المناسب في حياتها كانت قلقة للغاية بشأن البعد المادي لفن الحياة الماضية عندما رأته يُعرض في ورشة عمل، وسألتني إن كان آمنًا، لأنها كانت تتناول دواءً لنفخة قلبية خفيفة أخبرتها ألا تقلق، فمرّت بفترة نكس ركّزت بالفعل على ألم قلبها وجدت نفسها جندية مخلصة لمدّعي اسكتلندي للعرش الإنجليزي في أوائل القرن السابع عشر "غزا المدّعي إنجلترا، لكن الحملة فشلت، وتُرك الجندي المخلص ليموت، وقد اخترق رمح صدره، قريبًا من قلبه مات في عذاب، وهو يفكر في هذيانه: "لا يجب أن أترك سيدي الحبيب؛ يجب أن أبقى معه لا يجب أن أترك موقعي" عندما غادر الجندي جسده، لم تدخل روحه عالم الأرواح إطلاقًا، بل حامت حول الجسد الذي غادرته للتو، مكررة: "لا يجب أن أترك سيدي" في هذه الحالة من الارتباك، لم تكن روح الجندي المخلص تعلم حقًا أنه مات أولاً، ذكّرتُ روح الجندي بأنه ميتٌ بالفعل ثم سألتُ كارميلا الأسئلة الثلاثة الأساسية: "ما الألم الذي لا تزالين تحملينه من تلك الحياة التي قضيتها في جسدك؟" و"بماذا تشعرين؟" و"بماذا تفكرين؟" حدّدت الرمح في قلب الجندي، واقترحتُ عليها أن تتخيل مُعينًا روحيًا لإخراجه الآن بدأت كارميلا بالبكاء، وكان من الواضح أن الألم الجسدي الهائل في منطقة القلب قد تفاقم بسبب البؤس العاطفي الذي شعر به الجندي لفقدان سيده الحبيب وعلى المستوى العقلي، كانت أفكار "يجب أن أكون مع سيدي" تُبقي روحه حبيسة تكرار خيالي للحظات الموت في ساحة المعركة لم يستطع المضي قدمًا لأنه – كما كان يُكرر بشكل مهووس – "يجب ألا أترك موقعي" في النهاية أقنعته بالذهاب والبحث عن سيده في عالم الأرواح، وأن يعترف به وبذلك، تمكن من الإجابة على السؤال الرابع –"مع من لم تنتهِ؟" – وشفاء الجرح الكرمي لذلك الاتصال

المقطوع في المجال الروحي كان هناك ابتهاج عندما وجد نفسه مرة أخرى في خدمة سيده الحبيب – الذي اعترفت به كارميلا كمرشد لها في حياتها اليوم بعد أن خففت من الكثير من الحزن، شعرت كارميلا بتحرر كبير في منطقة قلبها بعد بضعة أشهر، اتصلت بي لتخبرني أنها توقفت عن تناول الدواء لنفخة قلبها تمامًا حتى أنها كتبت قصتها في مجلة محلية ® شفاء حياتك الماضية جعل أرواحنا كاملة تسكننا حياة لا حصر لها لا أعرف، عندما أفكر أو أشعر، من يفكر أو يشعر أنا مجرد المكان الذي تُفكر فيه الأشياء أو تُشعر بها لدي أكثر من روح واحدة هناك أنا أكثر من أنا نفسي – فرناندو بيسوا لكي يكون الرجل جيدًا للغاية، يجب أن يتخيل بشكل مكثف وشامل؛ يجب أن يضع نفسه في مكان آخر ومكان العديد من الآخرين؛ يجب أن تصبح آلام وملذات جنسه ملكًا له – بيرسي بيش شيلي أقنعة الروح العديدة كلما عملنا أكثر مع حياتنا الماضية، كلما أصبحنا نرى أننا نحمل داخل أنفسنا مجموعة كاملة من الشخصيات – مجموعة من الذات التي أطلق عليها أحد كتاب يونغ، جولاند جاكوبي، "أقنعة الروح" "أن نصبح بشرًا بالكامل هو أن ندرك، بل وأن نختبر، أقصى درجات طبيعتنا التي يمكن أن تتراوح من المرتفعات البطولية السامية إلى أعماق الفساد لكي ننمو أخلاقيًا وروحانيًا، يجب أن نرى أن لدينا في داخلنا كل من البطل والشرير، والمغوية وكذلك القديسة؛ وأن كل من الخالق والمدمر، والطاغية والمنفى جزء من ذخيرة روحنا يجب أن نتعلم أن نرى ظلنا الخاص كما قال كارل يونغ، "لا نستتير بتخيل كائنات النور، بل بجعل الظلام واعيًا" عندما تُلقي استكشافاتنا لحياتنا الماضية الضوء على حياة ماضية صعبة، حياة ظل، قد نرغب في رفضها أو قمعها، خاصةً إذا لم تكن تتوافق بشكل مريح مع الصورة الأكثر إيجابية التي لدينا عن أنفسنا ولكن إذا تمكنا من إيجاد طريقة للتعايش مع هذا "الآخر" غير السار، فسينشأ في النهاية داخلنا نوع من التوتر الإبداعي بين الذاتين المتعارضتين كتب ويليام بليك: "لا تقدم بدون متناقضات"، وينطبق الشيء نفسه

على الروح: مهما كان هذا التوتر مؤلمًا، فإنه يُطلق ديناميكية روحية يمكن للروح من خلالها أن تنمو إلى إمكاناتها العليا للحب والرحمة الآن وقد بدأت في تسجيل ومراجعة قصص حياتك الماضية، فقد تلاحظ كيف أن موضوع حياة ما غالبًا ما ينعكس في حياة أخرى في لعبة من الأضداد النفسية قد تتذكر حياةً سابقةً كمزارعٍ في قريةٍ دمرها أمراء حربٍ وحشيون، ثم تجد نفسك في الحياة الأخرى فاتحًا قاسيًا يغزو ويغتصب وينهب كأن روحك قد انقلبت من ضحيةٍ عاجزةٍ إلى معتدٍ قوي من جميع حالات الانحدار التي سجلتها أنا وزملائي، يتضح أن قطبي أي عقدةٍ نموذجيةٍ – في هذه الحالة، السلطة – ينعكسان بالفعل بهذه الطريقة، متأرجحين عبر الحياة كبندولٍ من طرفٍ إلى آخرهذه الديناميكية من الفعل ورد الفعل هي، بالطبع، ما تسميه التعاليم الشرقية بالكارما عند تذكر حياتنا الماضية، نختبر بشكل مباشر كيف أن الكارما التي نحملها اليوم قد تم وضعها في الأصل ونقلها عبر حيوات مختلفة قد نرى، على سبيل المثال، كيف أن صعوبة كسب المال لدينا اليوم تنشأ من حياة بددنا فيها الكثير من المال ومتنا ونحن نلوم أنفسنا مذنبين، قائلين، "لم يكن ينبغي لي أن أحصل على كل هذه الأموال! لم يجعلني سعيدًا" من القنصل إلى الفلاح يجب أن ينهار الصولجان والتاج وفي التراب يكونان متساويين مع المنجل والمجرفة المعقوفين الفقراء – جيمس شيرلي كان جاي مثالًا نموذجيًا لكيفية ظهور الأقطاب المتطرفة التي تتعارض داخل الروح في الحياة الآخرة، في عمل الانحدار، معوضة (أو معوضة بشكل مفرط) عن بعضها البعض على الرغم من أنه كان لديه ميل واضح للغطرسة ® شفاء حياتك الماضية في حياته الحالية، إلا أن جاي لم يرتقي أبدًا في صفوف الشركة التي عمل بها لسنوات عديدة بدا وكأنه مقيد بشكل غير مبرر، على الرغم من الرؤى العظيمة – وإن لم تكن غير عملية – لكيفية إدارة الشركة إذا وقعت عليه ثم، في جلسة انحدار رئيسية، كان لدى جاي ذكرى كونه نائبًا لإسبانيا في العصر الروماني – إلى حد كبير ديكتاتور إسبانيا نيابة عن الإمبراطورية الرومانية

كانت لديه سلطة على كامل تلك المنطقة، وكان مسؤولاً فقط أمام الإمبراطور كان هناك شعور بالعظمة والاتساع في حياة جاي هذه لقد كان رجلاً ضخمًا جسديًا، وكان لديه سلطة هائلة، مع آلاف المرؤوسين، وفيالق من الجنود، وهيكل سياسي كامل تحته ولكن في الحياة التالية التي تذكرها، وجد نفسه فلاحًا في هولندا في العصور الوسطى، يعيش في كوخ صغير على قطعة أرض صغيرة، بالكاد عشرين قدمًا في عشرين قضى حياته كلها في قريته الصغيرة، يكافح لكسب عيشه في ظل ظروف بائسة، مع بضع دجاجات وخنزير انتقل من طرفٍ واحدٍ من السلطة والسيطرة على أراضٍ شاسعة إلى الطرف الآخر من القيود والحدود احتاجت روح غاي إلى تجربة هذين النقيضين كجزءٍ من درسٍ طويلٍ في التواضع تُظهر قصصٌ أخرى من ملفات قضاياي نفس الديناميكية في العمل: ¢ تذكرت رامونا تجربة حياتها الماضية المؤلمة عندما اغتصبها الجنود في ساحة المعركة كانت عاجزةً ومهانة، وماتت غاضبةً للغاية كان فكرها الأخير: "لن أدع هذا يحدث لي مرةً أخرى أريد قتلهم" في الحياة التالية، رأت نفسها ترتدي ملابس خشنة ودروعًا جلدية ومعدنية كانت محاربة، في الواقع فايكنغ، تغزو قرىً في شمال أوروبا، تقتل وتغتصب لقد انقلبت من الضحية إلى الجاني، وكانت تتأكد من عدم تكرار ذلك أبدًا – للفايكنغ على الأقل ساعد إدراك هذا التطور رامونا على رؤية مدى غضبها من الرجال في حياتها الحالية ومدى الدفاع عنها بشدة – مدرعة – في جسدها ¢ رأى داجوبيرتو نفسه ضحية يهودية لمحاكم التفتيش، إذ أُهين بشدة، ثم عُذب حتى الموت باعتباره مهرطقًا ثم رأى نفسه يعود في حياة لاحقة ليكون قاضيًا قويًا في بلدة ألمانية صغيرة، حيث كانت لديه القدرة على إدانة الناس بالموت والتعذيب وعقوبات قاسية أخرى في هذا التطور، رأى مصدر التعاطف العميق الذي يشعر به اليوم تجاه جميع ضحايا الاضطهاد، لكنه أدرك أيضًا جانبًا حكميًا في شخصيته الحالية – على سبيل المثال، تجاه التفجير الانتحاري العربي لليهود في إسرائيل ¢ رأت هيلجا، التي خضعت

لجراحة قلب مفتوح قبل فترة وجيزة في هذه الحياة، نفسها في حياة سابقة كاهنة في ثقافة أمريكا الجنوبية كانت مهمة الكاهن هي التضحية بالأطفال، وكان يتم ذلك عن طريق قطع قلوبهم أدى الارتباط الحتمي بجراحتها إلى تطهير أدركت هيلجا أنها كانت تحمل لا شعوريًا ذنبًا هائلاً من حياة الكاهن، وأنه على الرغم من كل العمل غير الأناني الذي كانت تقوم به مع الأطفال المرضى والمحتضرين كممرضة في مستشفى للأطفال، إلا أنها لم تتمكن أبدًا من التخلص منه في الواقع، لقد تسببت في مرضها القلبي بسبب الإفراط في العمل، مما عجل بما تحول إلى أزمة شفاء سعيدة استكشاف أقطاب روحك: العكس هو ما هو جيد لك – هيراقليطس يمنحك التمرين التالي على القرص المضغوط فرصة لاستكشاف بعض أقطاب الحياة الماضية في تاريخ روحك الأعمق ستبدأ بإحدى الحيوات التي وصلت إليها بالفعل، ثم يتم توجيهك للنظر إلى حياة تمثل نقيضها لذا، إذا كنت قد رأيت بالفعل حياة مؤلمة، فسأشجعك على تجربة حياة أكثر متعة ولكن إذا كنت قد رأيت بالفعل حياة بسيطة وهادئة، فإن التمرين سيتحداك للنظر إلى حياة أكثر تعقيدًا، وربما حياة صعبة هذا العمل مع الأضداد يؤكد فكرة يونغ بأن الذات المعاكسة، الذات الظلية، تحتاج إلى الخروج إلى النور ليس من السهل دائمًا النظر إلى حياة الظل – حياة قمنا فيها بأشياء قاسية، حياة نشعر فيها بعدم الجدارة أو بالذنب – ولكن إذا استطعت فعل ذلك، فسيكون ذلك شفاءً عميقًا إنه مثل العثور على جزء منك كان مختبئًا في الظلام، ينتظر، إذا كنت على استعداد، أن يتم استرداده ® شفاء حياتك الماضية CD المسار موازنة الحياة الماضية في هذا التمرين، سيتم توجيهك لتذكر أحد التمارين التي قمت بها بالفعل، وهو التمرين الذي وجدت فيه طريقك بعمق إلى حياة سابقة أو حصلت فيه على نظرة عامة على قصة، وفهمت معظم أحداث تلك الحياة وإلى أين قادتك سيتم تشجيعك على تذكر كيف مت في تلك الحياة، وتذكر أيضًا كيف انتقلت إلى الجانب الآخر، إلى عالم الباردو ستتذكر كيف، ربما، كنت بحاجة إلى التحدث إلى أرواح

الأشخاص الذين عرفتهم في تلك الحياة، لإنهاء الأشياء التي كانت غير مكتملة، للتعبير عن أفكار أو مشاعر معينة، لشفاء جروح معينة في جسدك الرقيق ثم سيتم مساعدتك لفترة وجيزة لمراجعة الحياة وموضوعها الرئيسي من منظور الباردو وأخيرًا، سيتم إعطاؤك اقتراحات للانتقال إلى نوع مختلف تمامًا من الحياة – حياة معاكسة – لترى كيف عكست روحك هذا الموضوع كما فعلت في جميع التمارين السابقة، جهز نفسك إذا أردت بسماعات الرأس ودفتر ملاحظات وقلم ومواد الرسم لتسجيل رحلتك وأي رسائل تتلقاها الآن ابحث عن مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك، تمامًا كما تفعل للتأمل، واستمع إلى المسار على القرص المضغوط المرفق دمج وشفاء ذاتك في حياتك الماضية في صحاري القلب دع نافورة الشفاء تبدأ —WH AUDEN عندما نبدأ في دمج زوج من قصص الحياة المتعارضة، إما عن طريق مراجعتها في الباردو أو عن طريق التفكير فيها بمرور الوقت، فإننا نبدأ عملاً روحياً كبيراً من خلال جلب ذلك الجزء من الروح الذي لم يكتمل في حياتك السابقة أو موتك إلى الوعي، فإننا نغرس فيه طاقة جديدة، حتى نتمكن من احتضان الحياة بمنظور أحدث وأكثر حكمة يتم شفاء جزء جريح من الروح؛ يتم العثور على جزء ضائع وضالل ومع تقدم ممارستنا لتذكر الحياة الماضية، قد نكتشف مستويات مختلفة من الفهم في مراحل مختلفة من الرحلة يمكن أن يمتد العمل على مدى سنوات عديدة، ليصبح ما أسماه يونغ العمل العظيم، التحول الكيميائي الحقيقي للروح على المستوى النشط، إذا تمكنا من التواصل بعمق مع المشاعر والأحاسيس التي تنشأ عندما نتذكر حياتنا الماضية، فيمكننا أيضًا إعادة التوازن إلى الطاقات العاطفية والجسدية داخل الجسم الدقيق بالعمل بوعي على ندوب جروح الحياة الماضية، وبفك تجميد الذكريات المحبوسة في أماكن مخيفة في أجسادنا الحالية، يمكننا تعزيز إطلاق "تيارات" قوية من الطاقة في أجسادنا الرقيقة قد تذوب مناطق التصلب المزمنة عندما نتخلى عن الأعباء الجسدية والعاطفية التي كنا نحملها من حيوات سابقة، والتي لم تعد ذات

صلة بحياتنا الحالية قد تبدأ الرغبة الجنسية المكبوتة في التدفق بشكل طبيعي مرة أخرى عندما نتخلى عن المرارة والاستياء القديمين اللذين كانا يعيقان قدرتنا على منح أنفسنا بحرية وشغف للآخرين – نتيجة للخيانة أو الإساءة في حياة سابقة على المستوى النفسي، يحدث الشفاء بنفس القدر من الأهمية عندما ندرك أنماط لوم الذات، وتقييد الذات، والانتقام، والعار، أو نقد الذات التي كنا نؤويها من قصص حياتنا الماضية نصل إلى رؤية هذه الأنماط كردود فعل مريرة ولكنها إنسانية بعمق من حيوات سابقة مؤلمة – حيوات فعلنا فيها أشياء مروعة، واتخذنا قرارات مخزية، أو خذلنا إخواننا البشر بشكل بائس عندما نواجه هذه القصص بصدق وانفتاح، ونراها في السياق الإنساني الذي نشأت فيه، عندها يمكننا استيعابها بعطف ونسيانها نُدرك أن حياتنا الماضية هي ذلك الماضي تحديدًا ونكتشف أننا نملك القدرة ليس فقط على مسامحة الآخرين، بل على مسامحة أنفسنا (الآخرين) في نهاية المطاف وكما عرف السادة التبتيون دائمًا، فإن عملية الموت الواعي تمنحنا الفرصة الأسمى للتخلي عن الأنماط الكارمية السلبية المدفونة في أعماق أرواحنا كل ما يمكننا التخلي عنه ونحن نعبر عتبة الموت إلى الباردو يبقى خلفنا، لا يُنقل وبنفس الطريقة، عندما نعيد صياغة ذكريات الموت في حيوات سابقة، تتاح لنا فرصة ثانية لمحو تلك البقايا النفسية من سجل الكارما يُعلّم سوجيال رينبوتشي أن الولادة والموت عملية دورية واحدة، وكلها جزء من التحولات اللانهائية للعقل الكوني بمجرد أن نفهم هذا – وبمجرد أن نتذكر ماضي روحنا "بشكل مكثف وشامل"، على حد تعبير شيلي – يمكننا أن نبدأ في السماح لنهر الوجود المتدفق باستمرار بغسل التراكمات السلبية لطبيعتنا الدنيا الأنانية ومن خلال عملية التطهير هذه، تصبح مجالات الطاقة لدينا أخف وأقل كثافة، حيث نتخلص من بقايا الكارما والحطام النفسي الذي حملناه طوال حياتنا ® شفاء حياتك الماضية يخبرنا المعلمون العظماء أيضًا أنه إذا تمكنا من التخلي عن تعلقنا بكل أعمال الشخصية – في هذه الحياة وعبر العديد من الأرواح

– فسيتم تجريد الأنا في النهاية من جميع هواجسها وأوهامها المشلولة ويقول الصوفيون إن مثل هذه الممارسة المتمثلة في "عدم الذات" تمثل بداية رحلة الروح النهائية لمعرفة الإلهي ثم نصل إلى رؤية أن كل هذه الشخصيات، وكل هذه القصص التي نحملها من حياتنا الماضية، ليست أكثر من أقنعة الروح، التي يتم التخلص منها عندما تنتهي الدراما عندما نرى هذا، نكون مستعدين لفعل ما يقوله جلال الدين الرومي: تخلَّ عن جميع الوجوه في قلبك، حتى يأتي إليك الوجه الذي لا وجه له جعل أرواحنا كاملة oo ،'os ere pang 'A i ae : : : ،wie –i _e ith ms Le ie"et hs _— <er التاريخ السري للتناسخ تتساقط الملابس البالية من الجسد: يتساقط الساكن من الأجساد البالية داخل الجسد يرتدي الساكن أجسادًا جديدة، مثل الملابس — البهاجافاد جيتا منذ وقت ليس ببعيد، رأيت شعارًا على ملصق سيارة: "التناسخ يعود من جديد" من المؤسف أن المؤسسة العلمية في الولايات المتحدة لا تزال تُهمّش معظم الأعمال التي تُلمّح حتى إلى حقائق تتجاوز واقعنا، بما في ذلك العلاج بالارتداد، وعلم النفس الخارق، ومجموعة واسعة من الأبحاث في الظواهر الخارقة للطبيعة، من تجارب الخروج من الجسد إلى ذكريات الأطفال العفوية عن الحياة الماضية بتشبثه بمثل هذا البروتوكول الضيق، يُخاطر علم النفس السائد بأن يصبح، على حد تعبير جورج أورويل الخالد، أحد "المذاهب التقليدية الصغيرة ذات الرائحة الكريهة التي تتنافس الآن على أرواحنا" لحسن الحظ، في معظم البلدان التي ألقيتُ فيها محاضرات، يتفوق عامة الناس على الأكاديميين بكثير سمع الجميع تقريبًا عن عقيدة التناسخ، وتُظهر استطلاعات الرأي الأخيرة أن ما يقرب من ثلث الأمريكيين يؤمنون بها الآن، على الرغم من أن معظم الكنائس المسيحية ترفضها في السنوات الأخيرة، ساهمت عدة مؤثرات في جلب حيوات سابقة إلى الوعي الحاضر على سبيل المثال، كانت كتابات إدغار كايس، التي تحظى بقراءة واسعة، ذات تأثير مدهش في أمريكا، مما أضفى مصداقية على فكرة أن

الحيوات السابقة يمكن أن تُسهم في المرض، والصعوبات العاطفية، وصعوبات العلاقات، وما إلى ذلك (أقول "مدهشًا" لأن كايس استعان بآلاف القراءات عن الحياة السابقة وهو في حالة غيبوبة، على الرغم من أن وعيه المسيحي الأصولي لم يكن يؤمن في البداية بالحياة الماضية!) بفضل كايس، يفهم الكثير من الناس الآن فكرة الكارما على أنها التبعات الروحية للسلوك الجيد أو السيئ من ماضي الروح كما واجه آخرون التعاليم الهندوسية، التي فكرة التناسخ جوهرية، من خلال التعرّض لليوغا أو قراءة الأعمال الشهيرة لمؤلفين مثل كارولين ميس وباربرا برينان حول الشاكرات والأجسام الدقيقة وطب الطاقة يُباع اليوم كتاب "بهاجافاد غيتا" الهندوسي الشهير في كل مكتبة تقريبًا ومن كان يتوقع أن يرى الدالاي لاما ينافس البابا على قوائم الكتب الأكثر مبيعًا؟ لقد غيّر الوجود البارز للامات البوذيين التبتيين في جميع أنحاء أمريكا والعالم المشهد الروحي للمجتمع الغربي بشكل جذري كان من غير الممكن تصور إنتاج فيلم مثل "بوذا الصغير"، بقصته عن لاما تبتي وُلد من جديد في جسد صبي أمريكي صغير، في هوليوود قبل جيل، لكنه الآن يحظى بإشادة كبيرة ولا يتردد ممثل مثل ريتشارد جير في إعلان انتماءاته البوذية علنًا لقد لجأ كثير من الناس، بمن فيهم أنا، إلى التأمل وغيروا أنماط حياتنا جذريًا بعد احتكاكهم بهؤلاء الرسل الأقوياء للحكمة القديمة من يؤمن بـ التناسخ؟ قد يكون السؤال الأنسب: "ومن لا يتناسخ؟" من الواضح أن تدفق المعلمين والتعاليم التقليدية من الشرق يفسر جزئيًا مواقفنا المتغيرة تجاه التناسخ، ولكن على مر القرون كان للغرب العديد من المؤمنين المتميزين "خذ المثال المبهج التالي: جسد ب فرانكلين، الطابع، مثل غلاف كتاب قديم، تم تمزيق محتوياته وتجريدها من حروفه وتذهيبه، يرقد هنا، ™® شفاء حياتك الماضية طعام للديدان ولكن العمل لن يضيع، _ لأنه سيظهر مرة أخرى كما كان يعتقد في طبعة جديدة وأكثر أناقة تمت مراجعتها وتصحيحها بواسطة المؤلف لم يتم استخدام رثاء بنيامين فرانكلين الذكي لنفسه، والذي يُفترض أنه كتب عندما كان في

الحادية والعشرين من عمره، على شاهد قبره، ولكنه لا يزال أحد أكثر الملخصات الموجزة التي لا تنسى لفكرة التناسخ التي تم كتابتها على الإطلاق لم يكن فرانكلين يمزح أيضًا في سن الثامنة والثمانين، كتب إلى صديق، "أرى الموت كما ضروري للجسد كالنوم سنستيقظ منتعشين في الصباح لم يكن فرانكلين الغربي الشهير الوحيد الذي آمن بأن الروح لا تنجو من الموت فحسب، بل تعود في جسد جديد لمواصلة الحياة التي عاشها سابقًا على الأرض أو لتصحيحها ويمكن العثور على أدلة على هذا الاعتقاد في كتابات الشعراء والكتاب والفلاسفة عبر القرون: دانتي أليغييري، مارسيليو فيتشينو، باراسيلسوس، ويليام شكسبير، يوهان فولفغانغ فون غوته، ويليام وردزورث، إيمانويل سويدنبورغ، ديفيد هيوم، آرثر شوبنهاور، جورج ساند، والتر سكوت، فيكتور هوغو، رالف والدو إمرسون، ريتشارد فاغنر، والت ويتمان، إميلي ديكنسون، دبليو بي ييتس، ألدوس هكسلي، سومرست موم، دي إتش لورانس، راينر ماريا ريلكه، بيرل س باك، كارل يونغ، ونستون تشرشل، نورمان ميلر، وشيرلي ماكلين، على سبيل المثال لا الحصر التناسخ، المسيحية، والوثنية لم تُقرّ الكنيسة الكاثوليكية أو أيٌّ من الكنائس البروتستانتية الرئيسية التناسخ رسميًا، ولكنه كان اعتقادًا شبه عالمي بين الطوائف الغنوصية والوثنية العديدة التي انتشرت في القرون الثلاثة الأولى من عصرنا وقد اعتنقه معظم اليونانيين والرومان المثقفين في العصر الهيليني، وخاصةً أولئك الذين التحقوا بمدارس الأسرار العظيمة في إليوسيس، وميثرا، وديونيسوس، وأوزوريس نجده في تعاليم جماعة فيثاغورس، وهي فرع من الأسرار الأورفية، وبالطبع في العقائد التي درّسها أفلاطون في أكاديميته الشهيرةكتب الفيلسوف والمبتدئ بلوتارخ، الذي أصبح كاهنًا في دلفي، "نعلم أن الروح غير قابلة للتدمير ويجب أن نفكر في تجربتها مثل تجربة طائر في قفص إذا تم الاحتفاظ بها في جسد لفترة طويلة وأصبحت مروضة على هذه الحياة نتيجة لجميع أنواع المشاركات والاعتياد الطويل، فسوف تعود إلى جسد مرة أخرى بعد الولادة ولن

تتوقف أبدًا عن التشابك مع أهواء وفرص هذا العالم" تُظهر العديد من الكتابات الغنوصية الباقية، والتي يناقش العلماء أصولها بشدة، أوجه تشابه مذهلة مع التعاليم البوذية والهندوسية حول رحلة الروح بعد الموت، ولا شك في ذلك بسبب قرون عديدة من الاتصال بين الثقافات الشرقية والغربية بعد فتوحات الإسكندر الأكبر (من المعروف، على سبيل المثال، أن البوذيين علموا في الإسكندرية وأن اليوغيين وصلوا إلى أثينا، حيث أطلق عليهم اسم "الفيزيائيين الرياضيين") قبل القرن الثالث الميلادي، كانت المعتقدات الوثنية والمسيحية المبكرة موجودة جنبًا إلى جنب في الإمبراطورية الرومانية، ولكن عندما تبنى الإمبراطور قسطنطين المسيحية كدين للدولة، تعرض الغنوصيون ومدارس الأسرار للاضطهاد، وأصبح يُنظر إلى التناسخ على أنه بدعة تم استئصال التناسخ أخيرًا من تفكير الكنيسة الرومانية في عام ، عندما حرم الإمبراطور جستنيان تعاليم أوريجانوس حول الوجود المسبق للروح بعد ذلك، اختفت من تاريخ الكنيسة لما يقرب من ألف عام، ودخلت أوروبا لفترة وجيزة كجزء من تعاليم الكاثار، وهي المجموعة الغنوصية المتأخرة التي ازدهرت في شمال إيطاليا وجنوب فرنسا في القرنين الثاني عشر والثالث عشر اعتبر الكاثار تهديدًا للأرثوذكسية، وقد تم استئصالهم بوحشية من قبل الكنيسة في الحملة الصليبية الألبيجينية سيئة السمعة، والتي أدت إلى ظهور محاكم التفتيش (والتي يلعب فيها مرتزق حياتي الماضية دورًا صغيرًا ولكنه مخزٍ) التعاليم السرية والمبتدئون في الشرق، لا يزال التناسخ قائمًا، مدفونًا ضمن التعاليم الهرمسية والأفلاطونية التي تم الحفاظ عليها سرًا من قبل بعض الرهبانيات خلال صعود الكنيسة الأرثوذكسية في بيزنطة عادت هذه التعاليم، إلى جانب مئات المخطوطات المفقودة، إلى الغرب مرة أخرى في القرن الخامس عشر، عندما حصل كوزيمو دي ميديشي على المجموعة لأكاديميته الشهيرة في فلورنسا، على غرار أفلاطون وضعت هذه المكتبة التي لا تقدر بثمن من النصوص القديمة – ومن بينها، على سبيل المثال، كتب أفلاطون

المفقودة – الأسس الفكرية والروحية لعصر النهضة & شفاء حياتك الماضية ولكن سنوات القرنين السادس عشر والسابع عشر المروعة، وحروب الدين في أوروبا، أجبرت العديد من التعاليم الهرمسية على الاختفاء مرة أخرى وقد تم إخفاؤها بعناية في رمزية غامضة للكيمياء وفي استعارات الوردية التي لا يمكن إلا للمبتدئين اختراقها؛ وكان أحد هؤلاء المبتدئين، الذي عرف بالتأكيد عن التناسخ وأكثر من ذلك بكثير، ويليام شكسبير (وكان آخرون هم الرسامون ألبريشت دورر وساندرو بوتيتشيلي وليوناردو دافنشي والشاعر إدوارد سبنسر والساحر الإنجليزي الدكتور جون دي) ومنذ عصر النهضة فصاعدًا، ومع صعود العقلانية والعلوم المبكرة، بدأت نفسية الغرب في الانقسام وهاجم الفلاسفة العقلانيون بشكل متزايد أي شيء روحي باعتباره خرافة وفي القرن الثامن عشر، أعلن جون لوك أن العقل هو لوحة بيضاء، أي صفحة بيضاء، عند الولادة وبناءً على هذه العقيدة، كما رأينا في الفصل الأول، فإن "علم" النفس الناشئ قرر في نهاية المطاف التخلص من أي فكرة تتعلق بالوراثة النفسية، أو الذكريات أو السمات الفطرية، وبالتالي قطع الطريق على ثلاثة آلاف عام من الحكمة المستقاة من فلسفة الروح القديمة (ربما ليس من قبيل المصادفة أن هذه العقيدة ظهرت في الوقت الذي كانت فيه أوروبا بأكملها ومستوطنوها الذين يستولون على الأراضي يحاولون التبرؤ من أعمال العدوان الاستعماري الصارخة والإبادة الجماعية وأهوال العبودية ومع أحداث مثل هذه التي يجب تذكرها، يمكن أن تكون الذاكرة الجماعية محرجة!) تراث الرومانسيين ولكن جنبًا إلى جنب مع نمو العقلانية العلمية، التي لا ينبغي أبدًا التقليل من شأن إنجازاتها في نطاقها الخاص، نرى ظهور مستكشفي التنوير العظماء للروح – إيمانويل سويدنبورج، فرانز أنطون ميسمر، يوهان فولفغانغ فون جوته، فريدريش فيلهلم جوزيف فون شيلينج – تليها "الشركة الرؤيوية" للحركة الرومانسية، كما أطلق عليهم هارولد بلوم: ويليام بليك، صموئيل تايلور كولريدج، بيرسي بيش شيلي، جون كيتس، ويليام وردزورث بعد جيل

من كتاب لوك "اللوح الفارغ"، كتب وردزورث أحد أعظم التأكيدات على "العودة الأبدية" للروح: ولادتنا ليست سوى نوم ونسيان؛ الروح التي تشرق معنا، نجمة حياتنا، كان لها غروبها في مكان آخر، وتأتي من بعيد؛ التاريخ السري للتناسخ ® / ليس في نسيان تام، ولا في عُري تام، ولكن خلف سحب المجد نأتي من الله، الذي هو موطننا في الواقع، إن فلسفة الروح "البديلة" (الأفلاطونية المحدثة في الواقع)، التي أعلنها الشعراء الرومانسيون في جميع أنحاء أوروبا وتبناها لاحقًا المتعاليون في نيو إنجلاند، هي التي تضع الأساس لدراسة الروح العميقة التي بدأ فلاسفة القرن التاسع عشر في تسميتها باللاوعي وهذا التقليد الغني بأكمله، الذي أطلقه تفكيك فريدريش نيتشه للنفس المسيحية وإحساس آرثر شوبنهاور بالإرادة الإلهية (المستورد من الأوبنشاد الهندوسية)، يقودنا مباشرة إلى سيغموند فرويد وكارل يونغ والحركة التحليلية النفسية: أقرب شيء رآه العالم الحديث إلى علم أصيل للنفس الأسئلة الدائمة من أين أتينا؟ ما نحن؟ إلى أين نحن ذاهبون؟ – بول غوغان في نقاط مختلفة في تاريخها المحافظ بشكل متزايد، طرد علم النفس السائد، بحماسة تليق بالكنيسة الأولى التي طردت الزنادقة، الروح، وطرد التجارب الروحية والنفسية، بل واقترب من التخلص من الشهادة الشخصية للتجربة الذاتية – كل ذلك مع تلك الحركة السلوكية القاتلة التي لا تزال تخنق البحث اليوم "حتى يومنا هذا، يعتبر التحليل النفسي الفرويدي هرطقة في معظم الجامعات؛ يتم تدريس يونغ فقط في المؤسسات الأكثر تطرفًا ومع ذلك، لا يتعين علينا أن ننظر بعيدًا لنرى أن فكرة العقل اللاواعي كمستودع لتجربة الروح لا تزال حية للغاية بفضل كتاب توماس مور الأكثر مبيعًا "رعاية الروح"، المستوحى جزئيًا من معلمه العظيم جيمس هيلمان، يمكننا الآن التحدث بصراحة أكبر عن الروح وبفضل علم النفس المتجاوز للشخصية، بتقديره "للحالات المتغيرة للوعي" (تشارلز تارت)؛ والفوائد الواضحة للتأمل؛ و"طيف الوعي" وراء تطورنا الروحي (كين ويلبر)؛ وذكريات الروح وشفاء

حياتك الماضية قبل الولادة (ستانيسلاف جروف)؛ والرحلات النفسية للشامان (مايكل هارنر)؛ والقوة العلاجية للصور (جوان بوريسينكو)، يمكننا أن نفخر بجدية بعلم متنامٍ ليس ضيقًا ولا عقائديًا هذه هي التقاليد التي أكتب منها والتي أثرت على تفكيري وممارساتي لعدة عقود مع يونغ وأصحاب نظرية ما وراء الشخصية، أعتقد أنه فقط من خلال دراسة البعد الديني للنفس يمكننا أن نُدرك تمامًا أعظم أسرار وجودنا وبمجرد أن نُقرّ بحقيقة الروح الأزلية، التي تتجاوز بكثير شخصياتنا البشرية المحدودة، أعتقد أننا نستطيع معالجة الأسئلة التي لطالما تحدّت البشرية: "من أين أتينا؟" "ما نحن؟" "إلى أين نحن ذاهبون؟" التاريخ السري للتناسخ ® (iiei الموارد الكتب بومان، كارول حياة الأطفال الماضية: كيف تؤثر ذكريات الحياة الماضية على طفلك نيويورك: بانتام، سرد جيد لما يجب أن يخبرنا به الأطفال يحتوي على العديد من القصص الاستفزازية ويلخص عمل الدكتور إيان ستيفنسون هول، جودي مبادئ ثورسون لعلاج الحياة الماضية نيويورك ولندن: ثورسون، سرد قصير ممتاز للانحدار إلى الحياة الماضية كأداة علاجية هيد، جوزيف، وكرانسون، SL التناسخ: لغز نار فينيكس نيويورك: وارنر، كتاب موسوعي لا غنى عنه لأي شخص يبحث في التناسخ في تاريخ العالم "لوكاس، وينافريد بليك العلاج بالانحدار: دليل للمحترفين مجلدان كاليفورنيا، بقايا أحدث مجموعة من نظريات وتقنيات العلاج بالانحدار لأي معالج أو معالج سوجيال رينبوتشي الكتاب التبتي للحياة والموت نيويورك ولندن: هارير كولينز، هذا الكتاب المكتوب بشكل جميل (شارك في تأليفه أندرو هارفي) هو إلى حد بعيد العمل الأكثر سهولة في الوصول إليه حول تعاليم الباردو في البوذية التبتية من قبل معلم حي ممارس وولجر، روجر ج حيوات أخرى، ذوات أخرى نيويورك: دوبلداي، قراءة أساسية لفهم أعمق لعملية الانحدار بأكملها يعتبره الكثيرون العمل الموثوق في علاج الانحدار للحياة الماضية الموارد ® الصوت وولجر، روجر ج العودة الأبدية: كيف تتذكر وتعالج حياتك الماضية بولدر،

كولورادو: يبدو صحيحًا، نسخة موسعة بشكل كبير لمعظم المواد الموجودة في هذا الكتاب يتضمن هذا البرنامج الصوتي المنطوق جلسة حية قوية لكامل جلسة انحدار أقراص DVD مقدمة إلى عملية الذاكرة العميقة مقتطفات من ورشة عمل قرص DVD ( دقيقة) متوفر لدى Woolger International ندوة لمدة يومين حول العلاج بالانحدار (لشبونة، ) أربعة أقراص DVD تتضمن محاضرات وعروضًا توضيحية لعملية الذاكرة العميقة للدكتور Woolger متوفر لدى Woolger lInternationa يمكن طلب هذه العناوين مباشرةً عبر deepmemoryprocesscom كتابات ذات صلة للدكتور WOOLGER: "العلاج النفسي الجسدي والانحدار: يتذكر الجسد حيوات الماضي" في العلاج النفسي الجسدي، تحرير تري ستونتون لندن: برونر–روتليدج، "عملية الذاكرة العميقة والشفاء من الصدمات" oolger InternationalW، "وجود عوالم أخرى في العلاج النفسي والشفاء" في التفكير خارج الدماغ، تحرير ديفيد لوريمر إدنبرة: فلوريس بوكس، "ما بعد الموت: "الانتقال والحياة الآخرة" نص مُحرَّر لمحاضرة أُلقيت في مؤتمر الكلية الملكية للأطباء النفسيين ليوم واحد: ما بعد الموت؛ هل يبقى الوعي؟ في كلية كينغز، هيرن هيل، لندن، ١٦ أبريل ٢٠٠٤ يُمكن تحميل جميع هذه المقالات من موقع deepmemoryprocesscom ٨٢٪ من الموارد: ورش عمل، تدريب مهني، وجلسات مع الدكتور وولجر يُقدِّم روجر ج وولجر ورش عمل عامة وتدريبًا مهنيًا في الولايات المتحدة وأوروبا والبرازيل في "عملية الذاكرة العميقة"، وهو أسلوبه في العلاج بالانحدار يُرجى زيارة موقعه الإلكتروني rogerwoolgercom يُمكن الحصول على معلومات حول ورش العمل والتدريب وجلسات الانحدار الخاصة من المكاتب التالية أو من الموقع الرسمي للدكتور وولجر على موقع eepmemoryprocesscomd مركز وولجر للتدريب (المملكة المتحدة): برياروود، لونغ ويتنهام OX QW الهاتف والفاكس: – البريد الإلكتروني:

N Chestnut (US)net Woolger International –talk@woolgeruk
New York ،Street New Paltz الهاتف: –– الفاكس: –– البريد الإلكتروني:
aolcom@woolgertraining الموارد نبذة عن المؤلف روجر وولجر، الحاصل على درجة الدكتوراه، هو محلل يونغي ومعالج للحياة الماضية ومحاضر محترف حاصل على درجات في علم النفس والدين والفلسفة من جامعة أكسفورد وجامعة لندن تدرب كمحلل في معهد سي جي يونج في زيورخ عمل الدكتور وولجر كأستاذ زائر في كلية فاسار وجامعة فيرمونت وجامعة كونكورديا في مونتريال وهو مؤلف كتاب "حياة أخرى، ذوات أخرى" وشارك في تأليف كتاب "الإلهة في الداخل" مع جينيفر باركر وولجر نبذة عن المؤلف ® r Oba>"Y rie or ee؟ — موارد إضافية من Sounds True Sounds True هي دار نشر متعددة الوسائط، مهمتها إلهام ودعم التحول الشخصي والصحوة الروحية تأسست عام ١٩٨٥، ومقرها بولدر، كولورادو، ونعمل مع العديد من أبرز المعلمين الروحيين والمفكرين والمعالجين والفنانين أصحاب الرؤى في عصرنا نسعى جاهدين في كل إصدار للحفاظ على "الحكمة الحية" الأساسية للمؤلف أو الفنان هدفنا هو ابتكار منتجات لا تقتصر على تقديم المعلومات للقارئ أو المستمع فحسب، بل تجسد أيضًا جودة نقل الحكمة لمن يبحث عن تحول حقيقي، Sounds True هي شريككم الموثوق ستجدون على SoundsTruecom ثروة من الموارد المجانية لدعم رحلتكم، بما في ذلك مقابلات صوتية أسبوعية حصرية، وتنزيلات مجانية، وأدوات تعلم تفاعلية، وخصومات خاصة أخرى على جميع إصداراتنا لمعرفة المزيد، تفضلوا بزيارة Sounds gifts_free/bonus/Truecom أو الاتصال بنا مجانًا على الرقم ٨٠٠-٣٣٣-٩١٨٥ (©) sounps صندوق بريد ترو ، بولدر، كولورادو ، Peh e V<dh من خلال آلاف الحالات، شهد الدكتور روجر وولجر قوة علاج الحياة الماضية في علاج الأعراض الغامضة وغير المفسرة وكما يقول الدكتور وولجر: "العديد من

حـالات الاكتئـاب والرهـاب والقلـق والأمـراض الجسـدية "المستعصـية" تجـد حـلاً كـاملاً عندما يُشفى السبب من وراء الحياة الحالية" في كتاب "شفاء حياتك الماضية"، يقدم الـدكتور وولجـر تعليمـات خطـوة بخطـوة لاسـتخدام عمليـة الـذاكرة العميقـة الآمنـة والفعالـة™ لاستكشـاف ذكريات حياتنـا الماضـية – وحل العوائق العاطفية التـي يمكن أن تؤثر بشدة على صحتنا وسعادتنا في الوقت الحاضر انضم إلى الدكتور وولجر لاستكشـاف: ° العلامات والأعراض الرئيسية لصدمة الحياة الماضية كيفية اكتساب رؤى حول هدف حياتك اليوم من ذكريات الحياة الماضية دراسات حالة وأبحاث حول الكارمـا والتناسـخ وظـاهرة الحيـاة الماضـية مـن جميـع أنحـاء العـالم قـرص صـوتي مصاحب مع خمسة انحدارات موجهة للحياة الماضية للتخلص من الغضب والخجل والنقد الذاتي المعتقدات المحدودة – د ويليام بلوم، المربي الشامل الرائد في المملكة المتحـدة \ As I AX (hi 'oo ae eo i < | \YT i LAAT IL ؛I y YT \J sf « BS AR A ، هو محلل يونغي ومعالج للحياة الماضية ومحاضر محترف حاصل على درجات في علم النفس والدين والفلسفة من أكسفورد والجامعات تدرب كمحلل في CG Jung في زيورخ وهو مؤلف كتاب Other Lives، Other Selves و c مع جينيفر باركر وولجر في كتاب The Goddess Within لمزيد من المعلومات، يرجــى زيــارة ng Your II Heali–Booktique deepmemoryprocesscom Trade / //Floor W©R OOGOELRG ER /help–E Self :Past Lives Psychology /Help –HNMIUDU LLIUIU UV vite Self Paper ATA